

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes

Exclusif

Les épatantes
terrines de

Sophie Dudemaine

**+ 16 FICHES
à conserver**

**Ambiance bistrot
pour dîner de copains**

**Super pratique,
des petits plats
prêts à l'avance**

**Réussir ses mousses
comme un chef**

25 pages Actus

● **Tendance** : on
fait salon à la cuisine

● **Forme** : toutes
nos astuces pour
chasser le gras

● **Vins** : les bons
accords avec les
plats de légumes

Aubergines
bolognaise p. 28

**60
recettes**

**qui font.
envie!**



Un magazine lu, relu et re-relu se recycle, re-recycle, re-re-recycle

Cuisine Actuelle s'engage aux côtés d'EcoFolio afin de contribuer à son recyclage et vous invite à déposer cet exemplaire, une fois lu, dans un bac de recyclage dédié aux papiers. Avec votre geste de tri, les pages de votre magazine auront plusieurs vies. Peut-être deviendront-elles un journal, un magazine ou un autre papier... Parce que trier, c'est déjà recycler. www.ecofolio.fr



Avec le tri, un papier a plusieurs vies



Cuisine Actuelle

mars



On fait de l'effet

Cette fois, on sort le grand jeu. Et on donne un coup de siphon. C'est l'accessoire du moment qui permet de réaliser des mousses dignes d'un grand chef.

On vous explique comment faire et on vous donne les recettes qui vont avec. Pas banales non plus, nos propositions de cheesecakes, vous savez, ces délicieux gâteaux au fromage blanc venus des États-Unis. Pour le quotidien, on vous a concocté une série de recettes à préparer à l'avance pour des repas sans stress. Notre prochain rendez-vous, le 21 mars. Et quel rendez-vous ! **Cuisine Actuelle change tout...** Pour vous offrir un magazine encore plus riche, encore plus pratique, encore plus indispensable.

Anne Gillet, rédactrice en chef



Sophie Dudemaine en cuisine pour vous

SOMMAIRE

- 4 RENDEZ-VOUS**
Agenda de mars
Fêtes, foires, escapades...
- 6 ACTUS DU MOIS**
Les papilles voyagent
Bons plans, nouveautés.
- 10 BONNES TABLES**
La Bouitte, en Savoie
Adresses, créations et chefs de talent à découvrir.
- 12 ENQUÊTE**
Bienvenue...
Dans ma cuisine-salon.
- 15 MARCHÉ DU MOIS**
En vedette, le skrei
Interview d'un expert.
Bons produits de saison.
- 17 SOPHIE CUISINE**
Terrines printanières
Tout se tranche pour des présentations impeccables.
- 22 TOP NOUVEAU**
Goût en mars
Sélection de produits nouveaux.
- 23 TOP GOURMET**
Le tarama
Qualité et saveurs inédites.
- 24 TOP SAVEUR**
Drôles de légumes
Exotiques ou anciens, ils revisitent les étals de fin d'hiver.
- 27 ENVIE DU MOIS**
C'est déjà prêt !
8 recettes à préparer à l'avance.
- 34 C'EST TOUT SIMPLE**
Les siphons
5 mousses vaporeuses, salées ou sucrées.
- 36 MENU DES AMIS**
Cuisine de bistrot
Ce soir, c'est dîner avec les potes autour de plats canailles.
- 46 À LA PAGE**
Faim de livres
Notre sélection... à savourer.
- 47 BEAU ET BON**
Cheeeese... cake
5 desserts à l'américaine.
- 52 SHOPPING**
Duo de choc
Assiettes et couverts font la paire.
- 54 IDÉE GOURMANDE**
Trop choux !
Ce sont les stars du marché.
5 idées bien de saison.
- 60 CUISINE LÉGÈRE**
Le thon en boîte
4 assiettes grande forme.
- 63 BIEN-ÊTRE**
Les super fruits
Bien dans mon assiette, je chasse le gras. Nos conseils. Vrai/Faux.
- 66 S'ÉQUIPER**
Rôtir, mijoter, griller...
Sélection d'appareils de cuisson.
- 68 RECETTES ENFANTS**
4 fiches-recettes
Des petits gourmets en forme.
- 69 ENFANTS**
Sains, les petits pots
On peut leur faire confiance.
- 70 AUTOUR DU VIN**
Vins bio au féminin
Quand la bière nous séduit.
Vins et légumes, réconcilions-les.
En cave, le saint-pourçain.
- 75 IDÉES DE REPAS**
8 menus et leurs vins
- 78 INDEX**
Recettes du mois

à collectionner



+ 16
fiches
recettes

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 77



Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 4,90 € en France métropolitaine / 5,20 € en Belgique et au Luxembourg / 10 FS en Suisse. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62068 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 2,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 0033 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 2,95 € + 8 € de frais de port en France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Offre valable du 21/02/2011 au 20/03/2011. Export VAD bilou et export VAD d'ordre de la Cuisine Actuelle. Intérêt pour les abonnés. Export VAD Intérêt pour les abonnés. Cuisine Actuelle.

agenda mars

*Jamais pluie
de printemps
n'a passé pour
mauvais temps.*

3 mars À dévorer !

À Paris (75), le Festival du livre culinaire s'installe dans les locaux du bouillonnant Centquatre. L'occasion de rencontrer les plus grands maîtres des fourneaux et de découvrir des ouvrages du monde entier. Édités à

Paris, Buenos Aires, Singapour ou Tokyo, les 4 000 livres présentés déclinent nos recettes préférées ainsi que les tendances du moment : cuisine italienne, street food, chocolat...

• Jusqu'au 6.



12 mars Rendez-vous en terroir méconnu...

À Verdun (55), le Salon des vins et de la gastronomie est une invitation à découvrir les spécialités locales : boudin à la mirabelle, madeleine de Stenay, sirop de bière, confiture à la bergamote... Et des produits du Nord, invité d'honneur de cette édition.

• Jusqu'au 13.



Le plaisir en un éclair

Les boulangers-pâtisseries de France font goûter, pour la quinzaine des Éclairs, trois nouvelles recettes en édition limitée. Succomberez-vous au Cacao croc*, au Mouss'Abricot ou à la Douceur Myrtille ?

• Jusqu'au 27.

19 mars Buffet créatif

À Châtelet-en-Brie (77), cherchez l'inspiration auprès des producteurs réunis par le Salon de la gastronomie. Sur leurs étals, tout pour réaliser un menu du monde.

• Jusqu'au 20.



Voilà du boudin !

Mortagne-au-Perche (61) célèbre son délicieux boudin noir lors d'une grande foire exposition. Au menu : démonstrations de cuisine, vente de spécialités locales et concours du plus grand mangeur de boudin.

• Jusqu'au 21.

21 mars Du bio et plus...

À Val d'Isère (73), schuss sur les "pistes gourmandes". Un événement qui associe développement durable et cuisine. Avec ateliers, invitations de chefs et concours de cuisine féminin.

• Jusqu'au 24.

8 mars Un p'tit noir, une belle rose

À l'occasion de la journée de la Femme, plus de 450 cafés, bars et brasseries de l'Hexagone accueillent leurs clientes avec une rose, du champagne, des leçons de maquillage et d'autres surprises.

• Programme sur le site de l'association Service en tête.



*Quand en mars
il tonne,
Bacchus remplit
la tonne.*

18 mars Lyon régale

À la foire de Lyon (69), on peut satisfaire sa gourmandise ! Thés, épices d'Orient, fruits exotiques, produits régionaux... Entrée gratuite le 18 pour les hommes, le 22 pour les femmes.

• Jusqu'au 28.



26 mars Savoie en fête !

La Rosière (73) vous invite à tester les recettes savoyardes lors de ses Semaines de la gastronomie. Au programme : participation aux ateliers culinaires et visites de fermes.

• Jusqu'au 9 avril.



Notre usine



Nos ouvrières

Rigoni® di Asiago

au cœur de la nature

Entre Rigoni di Asiago et la nature, il existe un lien très fort. Un lien du cœur cultivé et entretenu par la famille Rigoni depuis le commencement et qui vous donne la certitude de toujours savourer le meilleur de la nature, sans aucune substance chimique et avec toutes les qualités nutritionnelles que seule une agriculture biologique soucieuse de l'environnement peut garantir.

Nos Miels

Issus d'un savoir-faire ancestral chez les Rigoni, les miels répondent à un processus de préparation très strict. Les ruches sont régulièrement contrôlées et ne subissent aucun traitement chimiques, les abeilles évoluent dans un environnement parfaitement sain sur plusieurs kilomètres. Le miel obtenu est ainsi parfaitement biologique, vierge de tout élément nocif. Contrairement aux méthodes de production classiques, il n'est jamais porté à de hautes températures afin que ses valeurs nutritionnelles, vitamines, sels minéraux, enzymes et acides organiques, soient entièrement préservés. Et pour satisfaire tous les goûts, il existe 10 miels, des plus classiques (mille-fleurs, acacia...) aux spécialités (Oranger, Pommiers, Tilleul, Eucalyptus...).

Notre produit...



www.rigonidiasiago.com

Nous aimons la nature depuis 1930



Actus du mois



Toujours prêt

Les cuisiniers nomades vont l'adorer : cet appareil portable met sous vide tous les aliments en un clin d'œil. Un fromage irrésistible trouvé sur un marché lors d'une escapade ? Un coup d'aspiration et hop, le voilà bien à l'abri, prêt à attendre le moment propice pour être dégusté.

• 40 €, avec 4 sacs de 0,95 l, Foodsaver FSFRSH0050-050, Carrefour et Boulanger.



Bonbons d'autrefois

Le cachou fête ses 130 ans. Sa recette à la réglisse mise au point

par Léon Lajaunie n'a pas pris une ride : 2,5 millions de boîtes sont achetées chaque année. Même succès pour les cubes (bio) à la réglisse et les gommes eucalyptus (sans sucre) remises aux goûts du jour par SolenS.

• 2,25 € les 2 boîtes de 100 pastilles, en GMS. Gommes eucalyptus ou gommes bio réglisse vanillée, 2,90 € les 100 g, SolenS, en pharmacie.



LOGIS CHIC

LES LOGIS (ex Logis de France) montent en gamme avec Les Logis d'Exception. En 2011, cinq nouvelles maisons

rejoignent les dix engagées "à faire vivre des instants uniques dans un environnement privilégié, alliant originalité, charme et caractère". Certaines offrent en prime une table gastronomique à prix raisonnable comme La Madeleine, à Sarlat, au cœur du Périgord. Idée à retenir pour les week-ends de printemps.

72,12

MILLIONS de caisses de vin rosé de 9 litres ont été consommées en France en 2010, ce qui représente plus du tiers de la consommation de vin et nous place en tête des pays consommateurs.

Étude VINEXPO - the IWSR1

Emballiez-les !

Il ou elle en raffole ? On évitait d'offrir cette friandise chocolatée, exquise mais à la présentation peu attirante. Plus d'hésitation, les délices de Ferrero se glissent en coffrets design sur le site marchand au nom de la marque, par 5 ou par 15, et on peut même mélanger les bouchées pour varier les plaisirs.

• 5 € les 5 ou 14 € les 15, + frais de port, Ferrero.



Le valent-elles ?

Avis aux amateurs d'huiles d'olive. Le prestigieux producteur

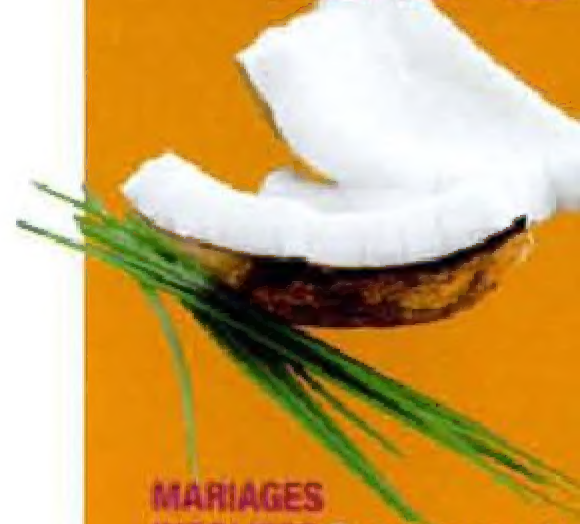
Château d'Estoublon voit grand et met ses cinq huiles mono-variétales, récolte 2010 (bouteillan, picholine, beruguette, salonenque et grossane) en bouteilles de 175 cl. Chaque flacon d'exception est au prix lui aussi exceptionnel de... 110 €.



LES ÉPICES DU MONDE à découvrir et acheter à la Foire internationale de Lyon, du 18 au 21 mars.



Les



MARIAGES INSOLITES Ducros associe les saveurs : curcuma et tomate, coriandre et fenouil ou encore ciboulette et coco. À découvrir lors de cinq ateliers culinaires gratuits, à Paris.

BIO EXOTIQUE Jardin Bio' flirte avec les tropiques pour ses desserts fruités. Pomme goyave banane, Commerce équitable, 2,29 € x 4 pots, en GMS.



TENDANCE

Notre goût se mondialise. Épices et produits exotiques se glissent de plus en plus souvent dans nos assiettes et nous en redemandons.

Si le couscous, après avoir longtemps figuré en tête des plats préférés des Français, a récemment été détrôné par le poulet rôti, notre intérêt pour les plats exotiques et les recettes étrangères ne se dément pas pour autant. Pour preuve, la floraison de nouveaux produits, du vinaigre à la mangue jusqu'aux plats cuisinés africains, en passant par le sage Arôme Maggi qui se parfume au curry. Et si, bien avant la mondialisation, la faute (délicieuse) était aux voyageurs, séduits par ces goûts découverts aux quatre coins du monde ? Une statistique tirée d'une enquête réalisée par Hôtels.com confirme l'hypothèse : "pas moins de 96 % des Français considèrent que la dégustation des plats d'un pays est une part importante de sa découverte."

3 questions à...



CORINNE MÉNÉGAUX

Directeur de la division
Hôtellerie-Restauration

SANDWICH
& SNACK

Reed Expositions
France et des
salons Sandwich
& Snack Show
et Vending Paris.

CUISINE ACTUELLE : Le sandwich a le vent en poupe en France, un succès qui ne se dément pas ?

CORINNE MÉNÉGAUX : Indiscutablement. Pour la seule année 2009 – nous n'avons pas les chiffres 2010 mais nous savons qu'ils seront en hausse – 1,96 milliards de sandwiches ont été consommés en France.

CA : Quelles sont les évolutions les plus marquantes ?

C. M. : L'innovation s'applique aux emballages plus qu'aux contenus. Par ailleurs, l'offre se diversifie. Les sandwiches ne sont plus seuls sur le marché, les "box" de pâtes, de plats cuisinés, les berlingots à boire (yaourts, soupes) renforcent le nomadisme de certains repas.

CA : Et du côté des saveurs ?

C. M. : Nous observons deux tendances lourdes : la multiplication des saveurs d'ailleurs (nouveaux "pains", sushis, etc.) ainsi que le souci de manger sain (produits labellisés, origines garanties).

papilles voyagent

ORIENT FRANCILIEN

Dépaysement de proximité au Radisson Blu, à Boulogne Billancourt (92), avec une nuit, petit déj, forfait de soins traditionnels du Maghreb et dîner marocain aux chandelles : 340 € pour 2.



ENSEIGNE INTERNATIONALE

Sur deux étages et 800 m² à deux pas de l'Opéra de Paris, naissance d'Ethnic Angel, un supermarché voué aux saveurs du monde à prix doux avec coin restauration pour goûter. Ouvert tous les jours.



EN DIRECT DU JAPON Le biscuitier nippon Malebranche a relooké nos langues-de-chat et les a parfumées au thé vert. Un cher délice : 15 € les 10 biscuits Cha No Ka. La Grande Épicerie.

PARFUMS D'AFRIQUE

Gamme inédite de condiments et de plats cuisinés familiaux bio d'Afrique centrale par Lolita N'Sonde. Vendus via Internet. Mbote, duo de haricots blancs et rouges, 7,60 €.



BOLOGNAISE REVISITÉE Zapetti revoit sa sauce traditionnelle à la mode grecque ou mexicaine. 1,65 €, 380 g, en GMS.



Actus du mois



Paris et son terroir

La 1^{re} épicerie 100 % francilienne vient d'ouvrir au cœur de Paris. L'échappée locale n'est pas seulement le lieu de vente des spécialités régionales des alentours parisiens. Elle propose aussi des rencontres avec les producteurs et diffuse des informations sur les produits. Une aubaine pour les locavores.

• Mardi-vendredi 10/19 h, samedi 14/20 h.

Thé solo

Pratique et généreuse, cette tasse à thé en céramique de 35 cl est équipée d'un infuseur à sa taille – que l'on posera dans le couvercle après usage – et d'une double paroi, ce qui permet d'une part de conserver chaud le divin breuvage et d'autre part de ne pas se brûler.

• 14 €, existe en cinq coloris, sur le site de la marque, Kati, Tea Forte.



VITE DIT

NESCAFÉ ÉPHÉMÈRE

Du 10 au 20 mars rendez-vous dans la maison du café soluble, à Paris, pour des journées de dégustations gratuites non stop de 8 h à 23 h.

ENCORE SAUVAGE

Le citron caviar est un agrume originaire des forêts tropicales australiennes encore rare sur nos tables. Il cache son jus dans des capsules qui ressemblent au caviar (d'où son nom). Une curiosité à découvrir dans quelques restaurants, thaïs notamment.

FRUIT PLAISIR

P'TIT KIWI POUR P'TITS

CREUX. Pelés et plantés sur un bâtonnet, ces fruits sont encore plus faciles à déguster qu'une glace. 68 g de vitamines pour 1,40 €, on dit bravo à Mac Do qui propose cette gourmandise riche en vitamine C dans l'offre dessert Happy meal destinée aux enfants jusqu'au 28 avril. Et chaque 1er mercredi du mois, Mac Do offre un sachet de fruits à croquer (pommes-raisins) à ses jeunes convives.

BIO ATTITUDE



Joker protéiné

Selon Jean Hervé, qui produit depuis plus de 30 ans des purées d'oléagineux bio éponymes, "dans le cadre d'une alimentation équilibrée, pauvre en protéines et en graisses animales, la quantité de purée d'oléagineux à consommer est d'environ 50 g par jour, soit deux cuillères à soupe". Vite, on fait le plein de protéines et de vitamines rares avec noix, amandes, graines de sésame... savoureuses et broyées juste comme il faut.

• À partir de 4,50 €, dans les magasins bio et sur le site de la marque.

Vive Les Bretons !

Qualité et circuit court sont les arguments phares de Terroir et santé, un nouveau site internet ouvert par 17 producteurs fermiers bretons. Tous sont engagés dans la démarche Blanc Bleu Cœur, dont la devise est "Quand les animaux sont bien nourris, l'homme se porte mieux". Et tous proposent des produits sains et des prix justes pour les vendeurs comme pour les consommateurs. En prime, le site livre des conseils et des recettes.



Doublement certifié

Cette huile d'avocat vierge labellisée ECOCERT Équitable offre une séduisante douceur moelleuse. Remarquablement stable, elle supporte bien les fritures. Les avocats bio sélectionnés proviennent de 600 petits fermiers kenyans, implantés dans le centre et l'ouest du pays.

• 9,90 € le flacon de 25 cl, Bio Planète, dans les magasins bio.



“ LES CONSOMMATEURS PEUVENT AVOIR
CONFIANCE, ON A EXACTEMENT LA MÊME
EXIGENCE QU'EUX... ON NE FERAIT PAS UN LAIT
QU'ON NE BOIRAIT PAS NOUS-MÊMES. ”

Sylvain Cotigny, Basse-Normandie.

Dans sa ferme du Mesnil à Livry, Sylvain Cotigny est l'un des 3 300 éleveurs partenaires de Danone France. Tous sont situés dans un rayon d'environ 56 km des usines Danone de leur région pour garantir chaque jour un lait de qualité.

Découvrez toutes les facettes du métier d'éleveur sur
www.noseleveursetvous.com



Bonnes tables

René et Maxime Meilleur, un duo à quatre mains qui nous régale de ses plats si surprenants.



La Bouitte (73)

COUP DE CŒUR

LE MEILLEUR DES DUOS

Ces gastronomes des 3 Vallées savent que les Meilleur portent bien leur nom. L'expérience et le talent de René (le père), associés à la créativité de Maxime (le fils), font des merveilles dans l'assiette. Pour composer leurs menus, ces chefs autodidactes, pourtant déjà deux fois étoilés, choisissent des produits de la région comme l'omble chevalier, la perche du lac Léman et le bœuf

de Tarentaise. Mais aussi des ingrédients venant de plus loin, tels les ormeaux, les œufs d'escargots, les ris de veau ou les agrumes. Ils en font des plats surprenants que l'on savoure d'abord avec les yeux. Le duo propose également de sympathiques cours de cuisine et une superbe carte des vins de Savoie. Une vraie fête au chalet !

● Menu "initiation", 70 €. Hameau de Saint-Marcel, 73440 Saint-Martin-de-Belleville, tél. 04 79 08 96 77.

Bar à huîtres

CHATILLON (92)

Le Cabanon de L'Écailler

Ici, on déguste les huîtres de David Hervé, une star de l'ostréiculture à Marennes, mais aussi les crevettes élevées dans les parcs, des homards bleus, des moules, des tapas de la mer et une délicieuse soupe de poisson. C'est simple et exquis !

● 30, rue de la Mairie, tél. 01 49 85 01 80. Comptez 30 €.

Branché

PARIS (75)

Spring

Daniel Rose choisit de jolis produits et marie créativité et gourmandise. Il propose des plats comme une lotte en bouillon de homard et de superbes desserts.



● 6, rue Bailleul, Paris 1^{er}, tél. 01 45 96 05 72.

Terroir

TURSAC (24)

Ferme-auberge de Layotte

Sabine et Régis Gagnadre nous enchantent avec des produits agrémentés de fleurs, de plantes sauvages. Ici, tout est fait maison : jambon fumé, fromage de tête, vin de pissenlit, gâteau de noix, confiture de roses...

● Tél. 05 53 06 95 91, Tursac (www.aubergelayotte.com). Menu unique à 26 €. Sur réservation.

On aime leurs idées

Des créations de chefs à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

La sardine chic de Patrick Jeffroy

Modeste petit poisson bleu, pas cher et très goûteux, la sardine peut être à la base de la plus élégante des entrées. Patrick Jeffroy en donne la preuve à sa table de Carantec et dans son beau livre *Faim de Mer*. Que ce soit en gâteau avec tomate et mesclun, relevée de wasabi ou en maki au gingembre frais, la sardine se révèle pleine de piquant, de fraîcheur, d'originalité, et surtout de saveur. Un petit accent asiatique donne un charme particulier à ce poisson bien de chez nous.



Autres produits de la mer à transformer en plats de fête : les bigorneaux, les bulots, les maquereaux, les lançons, les coques...

* Éditions Glénat, collection Chasse-Marée, 256 p., 45 €.

VITE DIT

● **Pour célébrer** la journée de la Femme le 8 mars, les restaurateurs offrent une coupe de champagne à toutes celles qui auront réservé sur www.LaFourchette.com ● **Les Relais & Châteaux** fêtent leurs 50 ans avec un nouveau guide qui compte environ 500 adresses d'exception dont 36 nouvelles, avec un ambassadeur de charme en la personne de l'acteur Richard Gere. www.relaischateaux.com

Les Oméga 3, un partenaire santé efficace pour prendre soin de mon cœur

Notre cœur est un
partenaire précieux.
En prendre soin à tout âge,
c'est important !

Les Oméga 3, indispensables pour le cœur

C'est prouvé, les Oméga 3 sont essentiels à la santé et doivent nous être apportés par l'alimentation. S'ils sont connus, c'est pour leur utilité sur le plan cardio-vasculaire car ils participent en effet au bon fonctionnement du cœur^[1].

Pour profiter des bienfaits des Oméga 3, quelques règles simples

En consommer quotidiennement...

Notre alimentation apporte des Oméga 3 en quantités nettement inférieures aux recommandations : en moyenne moins de la moitié des apports nutritionnels conseillés sont couverts. Nous ne consommons donc pas assez d'Oméga 3, tandis que les apports en Oméga 6 sont eux largement suffisants^[2].

St Hubert Oméga 3[®], grâce à sa richesse en Oméga 3, vous permet d'augmenter facilement vos apports en Oméga 3, sans pour autant vous apporter trop d'Oméga 6. Cela vous aide au quotidien à améliorer l'équilibre en acides gras essentiels de votre alimentation.

Adopter des règles simples au quotidien...

Adopter une bonne hygiène de vie : une alimentation variée et équilibrée, une activité physique régulière, par exemple préférer les escaliers à l'ascenseur !



**"Oméga 3 : nous devons
augmenter nos apports
et veiller à notre équilibre
alimentaire en privilégiant
notamment les bonnes
matières grasses"**

Concrètement, comment faire ?

Favoriser les aliments qui contiennent des Oméga 3 comme les matières grasses végétales riches en Oméga 3, l'huile de colza, la mâche, ainsi que les noix...



C'est facile de prendre soin de son cœur

Par exemple, dès le petit déjeuner, deux tartines avec St Hubert Oméga 3[®] couvrent plus de la moitié de nos besoins en Oméga 3^[3]. Elaboré à partir d'huiles naturellement riches en Oméga 3, St Hubert Oméga 3[®] est riche en Oméga 3^[4] et contribue à équilibrer votre alimentation en acides gras essentiels. Un allié de plus pour tous ceux qui veulent prendre soin de leur cœur grâce aux Oméga 3 sans pour autant renoncer au plaisir d'un petit goût frais et léger !

**Bon pour le cœur,
Bon pour la vie[®] !**

Les Oméga 3 participent au bon
fonctionnement cardio-vasculaire

^[1] Acides gras de la famille Oméga 3 et système cardio-vasculaire : rapport AFSSA 2003

^[2] Enquête de consommation : Astorg et al 2004, Combe et Boué 2001

^[3] 20g de St Hubert Oméga 3[®] apportent 1.00g d'Oméga 3. Valeur Nutritionnelle de Référence pour les Oméga 3 (ALA) : 2g/jour

^[4] Oméga 3 ALA d'origine végétale

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Enquête

Embellie et ouverte sur la vie,
c'est la dernière pièce conviviale
où l'on parle. Revue de détails.

Bienvenue

Décloisonnée, accueillante
et confortable, la cuisine prend ses
aises et supprime le salon.

Préparation du
repas, service,
papotage... Tous
les convives
restent réunis
et profitent
de l'ambiance.

dans ma cuisine



L'îlot crée des séparations qui optimisent l'espace (But).

“60%
des Français
ont choisi la cuisine
ouverte. **”**



La crédence (Mobalpa) simplifie le rangement et se fait fonctionnelle.



Accessoires (MultiMatic) adaptables à tous les meubles. Et mitigeur (Castorama) à placer sous une fenêtre.



Vous avez aimé le co-cooning, vous serez séduite par le hiving. Traduisez l'effet de ruche. Ainsi nommé par les bureaux de style, ce mode de vie traduit l'intérêt accordé aux autres, famille élargie, voisins, amis. Plutôt que de sortir et d'aller au restaurant, on se retrouve autour d'un apéritif dînatoire ou d'un bon plat. Et où ? Dans la cuisine ! Décloisonnée, elle gagne en espace et en convivialité. “Les Français privilégient une grande pièce à vivre, multi-activités, plutôt qu'un espace compartimenté” explique Vincent Grégoire de l'agence de conseils Nelly Rodi. Un choix qui correspond au style de vie actuel :

destructuration des repas et partage des rôles. La cuisine n'est plus la chasse gardée de la maîtresse de maison mais un lieu de passage pour toute la famille. Les frontières s'effacent entre les pièces de réception et de préparation. Cuisine et séjour se fondent en un ensemble harmonieux.

L'îlot qui rassemble

Organiser les repas ensemble, c'est aussi s'activer autrement, surtout pas face à un mur. La mise en scène de la préparation devient plus décontractée sur le théâtre des opérations : l'îlot. Son implantation stratégique, en plein centre de l'espace, a valeur symbolique de partage. Et il sait s'adapter. Selon le budget, il peut être minimaliste, simple plan de travail, bar ou coin repas, assurant une séparation entre cuisine et séjour, ou très sophistiqué,

accueillant cuisson, lavage, sans oublier l'indispensable hotte à placer au-dessus.

Les couleurs dans le ton

Puisqu'elle se montre, la cuisine suit les tendances de la déco. On la chouchoute. “C'est la pièce préférée des Français” note Laurent Vittoz, directeur de marché chez Lapeyre. Qui détaille les évolutions. “Le blanc occupe encore 40 % du marché, le reste se partage entre la couleur et le bois. Plutôt que le rouge, ce sont ses dérivés qui marchent, comme l'aubergine, le framboise, l'orangé”. Soit les couleurs du potager. Et tout est mixé. Adieu l'uniformité, le raffinement passe par le mélange des matériaux qui permet les contrastes : mat et brillant, lisse et texturé...

Enquête

Le verre et le métal s'allient pour habiller les façades et les rangements, et jouer avec la transparence. Le bois sous tous ses aspects, blanchi, cerné, veiné, se marie avec l'Inox, la pierre ou les stratifiés (imitation ardoise, pierre ou béton). Dans ce décor de façades lisses, on dissimule tout. Modulable, intégrable ou encastrable, le mobilier et les éléments se font oublier.

Le bon, le beau...

Les points forts ? Les fours et les lave-vaisselle prennent de la hauteur afin que le dos reste droit lors des ouvertures. Les placards bas laissent la place aux maxitiroirs. Les meubles de rangement hauts, aux ouvertures coulissantes ou relevables, se généralisent et permettent une économie de mouvement. Les aménagements intérieurs, à casiers et à séparateurs modulables, sont conçus pour tout stocker, de l'épicerie aux casseroles.

... Et le durable

Mais la préoccupation de l'époque, c'est aussi l'économie. Gérard Laizé, du VIA (Valorisation de l'Innovation dans l'Ameublement), estime qu'il est nécessaire de travailler à réduire les énergies gaspillées et la consommation d'eau. L'électroménager passe au vert avec des appareils économes. Emblématique, la cuisine Ekook, prototype présenté en mars 2010 par une équipe de designers de l'agence Faltazi, a été conçue dans le but d'éliminer l'essentiel des déchets produits par une famille. Et elle recycle l'eau utilisée au profit du lave-vaisselle ou des plantes. Dans le même ordre d'idées, Whirlpool a prévu la commercialisation d'une "cuisine verte" dont le principal intérêt est de réutiliser l'eau et la chaleur produites par des appareils ménagers pour en alimenter d'autres. Au total, l'industriel promet une réduction de la consommation énergétique de 70 %... Lancement dès 2012 !



Réfrigérateur à tiroirs (Castorama) intégrable sous un plan de travail. Et ci-contre, plateaux articulés (Lapeyre).



Cette colonne coulissante s'insère dans le moindre espace vide (Schmidt).



BIEN VU

Chaque meuble ou espace est pensé pour optimiser le confort et faciliter la vie.

Tout dans les tiroirs

Ils s'ouvrent et se referment du bout des doigts, présentent des volumes de rangements adaptables aux casseroles comme aux petits ustensiles ou contenants. Conçus pour supporter des charges allant jusqu'à 80 kg, ils sont équipés de séparateurs, d'alvéoles, de casiers en tous genres qui permettent de tout trouver instantanément.



Dans les coins

Rien ne se perd et les angles aussi accueillent les rangements avec des carrousels à plateaux tournants. Innovant, le rangement articulé à deux plateaux qui s'extraient complètement.

Crédence magique

Cet espace entre plan de travail et meubles hauts habille les murs. Et devient modulable avec des rails intégrés. On peut écrire dessus ou aligner des magnets.



Vive les coulissants

Colonnes de rangement et placards se logent entre deux appareils. Coulissants et à sortie totale, ils permettent de ranger mieux, sans perdre d'espace.

Hottes multifonction

Si les performances au niveau de l'aspiration et le bruit doivent rester des critères de choix, le look fait désormais partie des impératifs. Forme tonneau, lustre ou même écran, la hotte peut être télescopique et disparaître dans le plan de travail ou s'afficher avec un écran lecteur de DVD !



■ Adresses en fin de numéro

Marché du mois

AUSSI SUR LES ÉTALS

2,20 €/kg



L'ÉPINARD

Frais, son goût est unique. Jeune, ses pousses se suffisent d'une vinaigrette. Lavez les feuilles et cuisez-les dans un peu de beurre.

0,50 €/pièce



LE PAMPLEMOUSSE

Choisissez le ruby red de Floride à la chair rose, ferme et juteuse. Rond et lourd (130 g), sa peau est jaune et bien tendue.

Env. 6 €/pièce

LE LIVAROT

Sa pâte est souple et collante. Il doit être cerclé d'au moins trois bandes de "laïche", sorte de paille, d'où son surnom "colonel".

Env. 10 €/kg

LE PETIT SALÉ

Ce sont les morceaux de porc conservés dans de la saumure. Il faut les dessaler avant la cuisson, en les trempant 12 h dans l'eau.

KÉZAKO...

LE CARVI Cette plante aromatique appartient à la même famille que le cumin, dont il est une variété. Ses graines ont un goût proche de l'aneth et du fenouil. Délicieux dans les ragoûts, notamment à base d'agneau.



En vedette

Le skrei

Sa finesse a séduit les grands chefs.

Ce cabillaud de l'océan Arctique illumine les étals de son exceptionnelle blancheur et régale les palais les plus exigeants.

Ce poisson est un grand voyageur ! Il remonte la mer de Barents pour rejoindre les îles Lofoten, en Norvège, où il se reproduit. Pendant ce périple, il se nourrit de capelans (petits poissons de l'océan Arctique) et de krills (crevettes des eaux froides). Cette alimentation donne au skrei une saveur unique, tandis que les kilomètres parcourus développent son muscle et rendent sa chair peu grasse et riche en protéines. Et parce qu'il est pêché lors de la période de frai, il porte très souvent des œufs dans sa poche, d'où son goût légèrement salé.

Un vrai sauvage...

Pêché à l'état sauvage dans les eaux du Lofoten, ce poisson ne se trouve pas toute l'année. Sa pêche est réglementée entre

mi-janvier et avril. Un label "qualité skrei de Norvège" garantit son origine, sa zone de pêche, un conditionnement dans les douze heures suivant la prise et le respect de la chaîne du froid. Il coûte plus cher qu'un cabillaud standard (entre 20 € et 40 € le kilo) et se reconnaît facilement : il est d'une blancheur et d'une fermeté rares.

... mais un grand séducteur !

Le skrei a été adopté par les grands chefs il y a une dizaine d'années, avant de séduire le grand public. Il se prépare aussi bien dans un pot-au-feu de la mer qu'en habit de chou vert, cuit à la vapeur et escorté d'une crème de lentilles. Et si l'envie vous prend de déguster un "skreimolie", recette traditionnelle norvégienne, vous accommoderez votre pavé de skrei avec le foie de ce poisson, ses œufs et même sa langue !

RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : Qu'est-ce qu'un miel bio ?



PATRICK POULY
Responsable
de Rigoni di
Asiago

P.P. : C'est un miel produit sur des zones sauvages ou certifiées "agriculture bio", qui n'a été assemblé avec aucune autre variété. Les ruches sont en matériau naturel et les abeilles sont issues d'un écotype local.

BON À SAVOIR

LA PISTACHE est riche en fibres et en oméga 3. Choisissez celle que l'on cultive au pied de l'Etna, d'un vert profond et d'une grande richesse minérale. En poudre, incorporez la pistache à la dernière louche d'un bouillon de risotto.



Vos prochains rendez-vous Cuisine

EN KIOSQUE

Télé-Loisirs Guide Cuisine



Meilleur, le quotidien

Festifs et très gourmands le chou et les pommes de terre, avec nos recettes pleines d'imagination. Impressionnez vos amis avec des soufflés gonflés, faciles à réussir. Réveillez le goûter des enfants en quinze déclinaisons. Et dévalez les pistes de la gourmandise : Éric

Léautéy mitonne un menu "montagne" chaleureux.

• Télé-Loisirs Guide Cuisine : 1,80 €

DÈS LE 7 MARS

Hors-série Cuisine Actuelle



Fait maison !

Grâce à ce numéro, vous pourrez vraiment dire "C'est moi qui l'ai fait !" Fabriquer ses viennoiseries, son pain et ses petits gâteaux. Préparer vinaigre, chutneys ou pâtes à tartiner. Réaliser crackers, confitures, caramels ou terrines. Rien de plus facile avec nos

recettes inratables. Et pour que vous soyez outillée parfaitement, la rédaction a testé machines à pain, sorbetières, yaourtières et machines à pâtes.

• Hors-série Cuisine Actuelle : 3,50 €

Gala GOURMAND



arrive au rayon
cuisine le 3 mars



Tapis rouge pour la cuisine, plus que jamais sous les projecteurs dans le nouveau **Gala Gourmand**. Star de ce numéro, le chocolat fait son show en 9 desserts succulents. Défilé chic de **whoopie pies**, les nouvelles pâtisseries tendance. Sélection choc d'accords mets et vins détonants. Et pour **Pâques** ? Un menu au casting irréprochable : gratin d'asperges au parmesan, carré d'agneau à l'estragon, fraisier au citron vert. Cerise sur les gâteaux, deux rencontres au sommet : **Pierre Gagnaire** nous invite chez lui et **Sylvie Testud** dévoile ses péchés de gourmandise. Irrésistible ce Gala Gourmand !

• Gala Gourmand : 2,95 €, prix découverte

Disney en BD

Retrouvez l'extraordinaire histoire de Mowgli et de ses amis la panthère Bagheera et l'ours Baloo dans la bande dessinée du *Livre de la Jungle*. Pour un petit bonhomme, la loi de

la jungle est parfois difficile à comprendre et certains animaux dangereux, comme le tigre Shere Khan, les singes écervelés du roi Louis ou le serpent Kaa feront vivre à Mowgli des aventures palpitantes mais périlleuses !

• Les chefs-d'œuvre DISNEY en BD, le volume N° 4 Le Livre de la Jungle : 5,99 € chez votre marchand de journaux et sur www.macollection.fr Chaque semaine un nouveau volume.

En librairie



Allier plaisir et santé

Tensions et fatigue sont souvent dues à une mauvaise alimentation : combattez la baisse d'énergie grâce au guide "anti-stress" de la nouvelle collection *Cuisine santé*. Indispensables aussi "Cuisine sans sel" et "Détox", dont les recettes sont adaptées aux hommes et aux femmes attentifs au contenu de leur assiette. Ces trois livres pratiques, enrichis de photographies, fourmillent de conseils et d'astuces pour apprendre à cuisiner mieux et à manger sainement au quotidien.

• Cuisine santé Détox, Anti-stress, Sans sel, collection Femme Actuelle, 128 pages, 9,95 € l'un

Côté déco

MA JARDINIÈRE POTAGÈRE

★ Créez un centre de table coloré en garnissant un plat long en tôle d'une composition de légumes : poireaux, endives, carottes fines, radis... Taillez la base afin qu'ils soient stables et à bonne hauteur.



Sophie invente des terrines de printemps

Camembert en habit de lard,
bananes surprise, Saint-Jacques
en mousseline... Tout se tranche
pour une présentation impeccable.



Terrine de lardée aux

Une entrée normande fondante à souhait. La surprise de dimanche ?



1

Épluchez et rincez rapidement les pommes de terre. Taillez-les en fines rondelles, sans les relaver, avec une mandoline ou un couteau.



2

Tapissez avec les tranches de poitrine un moule à cake antiadhésif de 26 cm en les faisant se chevaucher légèrement.



3

Déballez les camemberts. Sans retirer la croûte, coupez-les en tranches d'1 cm d'épaisseur.



4

Placez une couche de pommes de terre, puis une de camembert, dans la terrine. Salez et poivrez. Répétez l'opération jusqu'en haut, tassez bien.

5

Rabattez les tranches de poitrine sur les pommes de terre afin d'en recouvrir le plus possible la terrine.



6

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Recouvrez d'un film transparent et d'un papier aluminium. Placez au four 2 h, laissez refroidir puis reposer au frais 24 h.



camembert pommes de terre

■ Préparation : 25 min
■ Cuisson : 2 h, la veille

Pour 8 personnes

• 2 camemberts • 150 g
de poitrine fumée en
tranches fines • 600 g
de pommes de terre
Charlotte • sel, poivre.

Démoulez après
24 h au frais, tranchez,
passez sous le gril du four
1 min. Servez avec de la
crème fraîche et de la salade.

Le conseil
de Sophie

Emballer la terrine dans du
film alimentaire et du papier
alu : en cuisant, le camembert
a tendance à vouloir déborder.

Le conseil de Sophie

Si on utilise du saumon congelé, il aura perdu son albumine qui fait tenir la terrine. Doublez alors la quantité de blancs d'œufs dans la recette.



Terrine de Saint-Jacques saumon, crevettes à la crème

■ **Préparation :** 20 min

■ **Cuisson :** 30 min

Pour 6 personnes

• 400 g de crevettes roses
décortiquées • 150 g de noix
de Saint-Jacques • 400 g de
saumon frais • 2 blancs d'œufs
• 30 cl de crème liquide entière
• 6 cuil. à soupe d'herbes
hachées (coriandre, ciboulette,

aneth) • 1 citron • 6 cuil. à
s. de crème fraîche épaisse
• sel et poivre du moulin.

■ Préchauffez le four à 160 °C
(th. 5-6). Coupez en dés la moitié
du saumon, toutes les noix de
Saint-Jacques et les crevettes.

■ Dans un robot, mettez l'autre
moitié du saumon, les blancs

d'œufs, du sel et du poivre. Mixez
par impulsions brèves. Ajoutez la
crème liquide, les dés de saumon,
de Saint-Jacques, de crevettes et
les herbes. Versez dans un moule
à cake antiadhésif de 26 cm, puis
enfournez au bain-marie 40 min.

■ Laissez refroidir, réfrigérez 24 h.
Mélangez la crème fraîche, le jus
du citron, du sel, du poivre. Servez
la terrine tranchée, avec la crème.

vraiment rigolo, Sophie assure, c'est sûr !

Terrine de bananes façon tatin

■ **Préparation :** 10 min

■ **Cuisson :** 8 min

■ **Repos :** 24 h

Pour 6 personnes

● 10 bananes ● 200 g de sucre roux ● vanille en poudre.

■ Coupez les bananes en deux, puis roulez-les dans le sucre roux et déposez-les sur la plaque du four couverte d'un tapis silicone. Laissez caraméliser au four 8 min en position gril. Voilez de vanille.

■ Tapissez une terrine ou un moule à cake de 26 cm de film étirable en le laissant dépasser. Rangez-y les bananes chaudes, refermez le moule avec le film tout en pressant délicatement. Placez au réfrigérateur 24 h.

■ Démoulez puis, à l'aide d'un couteau électrique, découpez des tranches. Servez sans attendre, accompagné de coupelles de sauce au chocolat et de crème chantilly.



Le conseil de Sophie

J'aime aussi réaliser des miniterrines dans des moules à cake individuels. Je les sers nappées de sauce au chocolat.



Cake aux carottes et dés de canard fumé

■ **Préparation :** 20 min

■ **Cuisson :** 45 min

Pour 8-10 personnes

● 3 œufs ● 150 g de farine avec poudre levante incorporée
● 10 cl d'huile de tournesol
● 13 cl de lait entier ou demi-écrémé ● 100 g de gruyère râpé
● 180 g de dés de canard fumé
● 6 carottes fanes ● 1 cuil. à s. de graines de cumin ● 20 g de beurre ● sel, poivre du moulin.

■ Pelez les carottes en gardant 2 cm de fanes. Cuisez-les à l'eau bouillante salée 15 min. Égouttez et faites revenir au beurre 3 min à feu moyen. Parsemez de cumin.

■ Allumez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez les œufs avec la farine, incorporez peu à peu l'huile puis le lait chauffé au micro-ondes 1 min. Ajoutez le gruyère et les dés de canard. Salez, poivrez et mélangez bien.

■ Versez dans un moule à cake antiadhésif de 26 cm non graissé, mettez au four et laissez cuire 45 min. Démoulez tiède. Dans le cake, à l'aide d'un couteau, faites six trous et plantez-y les carottes.

Top nouveau



Petit pot gourmand

Un doux plaisir, irrésistible avec le café : l'union parfaite d'une épaisse couche de ganache chocolat fondante et fortement cacaotée avec un véritable coulis de framboise à l'acidité délicieusement fruitée.

Y tremper sa petite cuillère, c'est finir à coup sûr le pot !
 • Ganaches Chocolat & Framboise, Gü, 2,70 € les 3 pots de 45 g, en grandes surfaces.



COQUES DE LUXE

CROQUER DANS UNE DE CES GRAINES 100 % naturelles, sans sel ni conservateurs, c'est redécouvrir le goût véritable des fruits à coque. Pistaches, noisettes, amandes, noix de cajou ou de macadamia ont été sélectionnées à travers le monde pour leur calibre, leur forme, leur couleur mais surtout pour leur saveur. À déguster à l'apéritif ou à ajouter dans les plats cuisinés.

• Le Grand Noyer, de 8,50 à 13,20 € les 100 ou 125 g selon variété, commande par téléphone ou sur le Net.

Gouûté en mars

Cuisson parfumée

Ce mélange d'épices, où flottent entre autres des notes de curcuma, d'oignon et de piment doux, aromatise l'eau de cuisson ou se saupoudre directement dans l'assiette. Attention, il est déjà salé.

• Mélange Riz, Cook, de 1,90 à 2,10 € le flacon de 27 g, dans les magasins bio et sur Internet.



Terrine marine

Originale, cette terrine de sardine aux pignons grillés est réveillée par une agréable note de pamplemousse et une pointe de coriandre qui peut étonner. Un délice à découvrir sur des tartines tièdes et accompagnées d'une roquette.

• Les Terrines du Chef, Ducs de Gascogne, 2,30 € la boîte de 65 g.



Le bio du mois

Pâté de champignons

Étonnez à l'apéritif avec ce pâté végétal onctueux et facile à tartiner. Avec sa saveur prononcée de champignons, il fait merveille dans un sandwich à la volaille et crudités, ou s'utilise comme ingrédient de cuisine. Essayez-le aussi en fond de sauce.

• Tartex, 2,50 €/125 g, magasins biologiques.

Top malin

Saveur et texture

Dans chaque dosette, du sucre mais aussi du chocolat et des éclats de caramel au sel, des biscuits et des agrumes... Soit 7 savoureux mélanges à emporter partout pour apporter du pep aux yaourts nature.

L'IDÉE CUISINE ACTUELLE :

sortez du "toping créatif sur laitage" en utilisant ces associations de saveurs sur une coupe de glace, dans une compote, ou la pâte d'un gâteau nature.

• Récréasun, 3 € la boîte de 10 dosettes ou, offre découverte, 6 € la sélection de 5 saveurs.



Générosité italienne

Sous sa pâte fine aux œufs, la farce abondante de ces raviolis géants associe épinards frais avec pignons croquants et raisins secs bien fruités. Une alliance sucrée-salée délicate et assez inattendue. À servir en entrée avec une cuillerée de ricotta.

• Trattoria, Giovanni Rana, 3,20 €/250 g, rayon frais des grandes surfaces.

Rectangle malin

On connaissait ce format pour les pâtes à pizza... Voilà le grand rectangle à poser sur la plaque du four décliné en version pâte feuilletée. Idéal pour les grandes tablées.

• Tarte en Or rectangulaire, Herta, 1,30 €/230 g, en grandes surfaces.



Le tarama

Moins roses, moins gras, les taramas d'aujourd'hui ont gagné en qualité. Et se mêlent à des saveurs inédites pour mieux surprendre.

Au saumon

Mélange de tarama à 20 % d'œufs (fumés et nature) et de saumon fumé mixé, ce produit est onctueux et... fumé, ce qui lui donne du caractère. Rose-orangé, il fait une bonne base pour des canapés à décorer d'œufs de saumon ou de radis blanc râpé.

- Tarama au saumon fumé, 1,90 € les 100 g, Monoprix Gourmet.

Aux œufs de truite

Surprenant, ce tarama classique (26 % d'œufs de cabillaud fumés) bien citronné est agrémenté d'œufs de truite (12,5 %), très croquants sous la dent. Pas seulement décoratifs, ils apportent une saveur vive à la manière d'un condiment.

- Tarama aux œufs de truite, 2,10 € les 100 g, Fjord King, en grandes surfaces.

Très nature

Ce tarama artisanal contient 70 % d'œufs de cabillaud fumés, donc moins d'huile que ses concurrents, et une texture peu grasse. Son goût est corsé, avec une note finale amère typique des poches d'œufs au naturel. Il est préparé uniquement avec des ingrédients traditionnels et sans conservateur, ce qui est rare.

- Tarama, 4,10 € les 100 g, Barthouil, en épicerie fines et par correspondance.

■ Adresses en fin de numéro

Dom Petroff

TARAMA

45 %

ŒUFS DE CABILLAUD

tarama

au saumon fumé

FJORD KING

TARAMA

aux œufs de truite

Blini

TARAMA

au Caviar

TARAMA

100g

J. BARTHOUIL

ARTISAN PÂTISSIER

TARAMA AU CORAIL D'OURSIN

Kaspia

Riche en œufs

Des articles de grandes surfaces, celui-ci contient le plus d'œufs de cabillaud (45 %), fumés en totalité pour une saveur assez prononcée, marine sans être "poissonneuse". Une recette traditionnelle d'une grande finesse, sans colorant.

- Tarama 45 %, 2,85 € les 140 g, Dom Petroff, dans les Monoprix.

Des indices de qualité

Ce qui fait la qualité d'un tarama, c'est sa teneur en œufs de cabillaud et leur préparation. Plus ils sont fumés, plus le parfum est intense. Si le produit est classique et ne contient que des œufs de cabillaud, veillez à ce qu'il en affiche 35 % au minimum. En revanche, pour les taramas enrichis d'autres ingrédients (saumon, œufs de truite...), notre dégustation montre que 20 à 25 % d'œufs de cabillaud suffisent.

Au caviar

À la base, un tarama doux (25 % d'œufs de cabillaud) et presque blanc, élaboré pour mettre en valeur, tant d'un point de vue visuel que gustatif, de croquants grains de caviar. Du caviar d'élevage, certes, mais ces 5,3 % d'œufs de luxe suffisent à typer ce produit festif.

- Tarama au caviar, 5,95 € les 100 g, Blini, en grandes surfaces.

À l'oursin

Original, ce tarama assez dense (25 % d'œufs de cabillaud), parfumé avec du corail d'oursin, possède une texture riche en petits grains qui chatouillent agréablement le palais. Il est délicat, d'un goût marin subtil.

- Tarama au corail d'oursin, 5,30 € les 90 g, Kaspia, en épicerie fines.

Top saveur

Nouveaux accompagnements

À la fin de l'hiver, le choix des légumes se réduit. Un petit tour au rayon des produits exotiques ou des légumes anciens permet de renouveler les compagnons de la viande ou du poisson.

Le topinambour

Chouchou de Parmentier, à l'instar de la pomme de terre, ce légume originaire d'Amérique du Nord était consommé en période de disette d'où sa mauvaise réputation... tout à fait injustifiée. Il faut (re)découvrir sa subtile saveur d'artichaut, cru, en rondelles, ou cuit en petits dés, agrémenté de truffe et crémé. Un délice avec des Saint-Jacques.

Le panais

Ce cousin de la carotte était sur toutes les tables au Moyen Âge. S'il ressemble à la carotte, sa saveur s'apparente à celle de la patate douce. Excellent râpé en salade, c'est en purée qu'il déploie tous ses talents et fait merveille avec un poisson ou une viande rôtie.

Le rutabaga

Boudé depuis qu'il a nourri les Français pendant la Seconde Guerre mondiale, le suédois "rotabaggar" offre une chair dorée au bon goût de navet. À choisir fraîchement récolté et de petit calibre pour éviter l'amertume. Cuit, écrasé et parfumé d'huile d'olive, il se plaît avec de la volaille ou du porc.

La papaye

Immortalisé par le film vietnamien *L'odeur de la papaye verte*, ce gros fruit s'apprête comme un légume, râpé cru, en salade ou en tartare quand il est vert. À maturité, il reprend son rôle de fruit et offre aux gourmands sa pulpe orange vif, moelleuse et parfumée, à arroser de citron vert afin de mieux en savourer les délices. Dans toutes les régions où pousse le papayer, on transforme son fruit en confitures et marmelades.

Le gombo

Un légume nomade bien connu des cuisinières antillaises. Le gombo est en effet arrivé en Amérique avec les esclaves africains avant d'envahir le bassin méditerranéen et d'enchanter tous les gourmets grecs, turcs ou tunisiens. On le savoure cuit, entier ou réduit en purée, avec des viandes blanches ou du poisson. Les poils qui tapissent sa peau verte disparaissent à la cuisson, tandis que ses petites graines blanches deviennent délicieusement fondantes.

La patate douce

C'est sans doute le légume le plus consommé au monde. Cuisinée dans tous les pays tropicaux, la patate douce a rapidement été adoptée par les Américains du Nord qui la consomment salée, comme la pomme de terre, ou bien sucrée, en confiture, soufflés et gâteaux. On l'apprécie aussi bien en gratin pour accompagner une viande qu'en tranches confites, parfumées à la vanille et servies avec une boule de glace.

Le taro

Surprise ! À la cuisson, selon la variété, la chair très nourrissante de ce drôle de tubercule peut devenir violette, rouge, jaune ou conserver sa blancheur d'origine, et présenter une texture ferme ou tendre. Et pas question de le consommer autrement que pelé, cuit (cru, il est toxique) et surtout chaud, car il durcit en refroidissant. Économique, ses feuilles et ses tiges se cuisinent comme des épinards.

Le Tiramisu*

AU RAYON FRAIS



Elle & Vire

*Préparation pour crème fraîche

La Crème Anglaise

AU RAYON FRAIS



Elle & Vire

www.elleetvire.com

La Crème Brûlée*

AU RAYON FRAIS



Elle & Vire

*Préparation pour crème fraîche

Elle & Vire

Offrez-vous des
Mini-Cocottes!



Voir modalités sur www.elleetvire.com

et retrouvez aussi
astuces, recettes
et offres de réduction!



1 recette au dos

Crème Anglaise

Le secret :
Du bon lait entier mélangé à de la vanille Bourbon délicieusement parfumée pour faire le bonheur de vos papilles.

Le petit plus :
Venez en plus de la noix de coco râpée ou des amandes effilées sur la crème.



Préparation pour Tiramisu

Le secret :
De la bonne crème Elle & Vire et du mascarpone, et voilà un dessert à portée de vos cuillères !

Le petit plus :
Variez les plaisirs en remplaçant les biscuits à la cuillère par des speculoos ou le café par du coulis de fruits rouges.



Retrouvez d'autres astuces sur www.elleetvire.com

Crème Brûlée
façon Mendiants

Elle & Vire

Pour 6 mini-cocottes
Préparation : 10 min
Repos : 2 h minimum

Ingredients

- 70 cl de préparation pour Crème Brûlée Elle & Vire (2 poches)
- 1 c. à s. de noisettes décortiquées
- 1 c. à s. d'amandes décortiquées
- 1 c. à s. de raisins secs blonds
- 1 c. à s. d'eau

Réalisez la préparation pour Crème Brûlée Elle & Vire en suivant le mode d'emploi au dos de la poche. Répartissez la préparation dans les 6 mini-cocottes. Placez au frais pendant 2 heures minimum. Concassez les amandes et les noisettes décortiquées. Versez les sachets d'éclats de caramel dans une casserole avec une cuillerée à soupe d'eau. Portez à ébullition. Dès que le caramel se forme, versez le contenu sur une feuille d'aluminium. Répartissez aussitôt les fruits secs concassés et les raisins secs. Sortez les crèmes du réfrigérateur 30 minutes avant de les consommer. Au moment de servir, cassez le caramel aux fruits secs en morceaux avant de le répartir sur les crèmes brûlées.



Préparation pour Crème Brûlée

Le secret :
De la bonne crème Elle & Vire, de bons œufs frais, une pointe de vanille, une touche de caramel, et hop, un dessert gourmand en trois fois rien de temps !

Le petit plus :
Personnalisez votre crème brûlée avec une cuillère de Grand Marnier® ou avec un zeste d'orange.



C'est déjà prêt!

Des recettes à préparer à l'avance, parfaites pour inviter. À la dernière minute, on réchauffe ou on décore. Et qui va enfin pouvoir prendre le temps de savourer l'apéritif ? C'est vous !

Compte à rebours

Préparez le curry la veille, réchauffez doucement au dernier moment. Dès que le curry est chaud, ajoutez le chou-fleur et faites cuire le riz.

Curry de poulet au chou-fleur

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

- 1 poulet coupé en morceaux
- 1 boîte de tomates entières pelées (700 g) • 20 cl de lait de coco • 1 chou-fleur
- 1 oignon • 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à s. de gingembre râpé • 2 cuil. à soupe de curry
- 3 cuil. à soupe d'huile
- 6 brins de coriandre fraîche
- 1 bâton de cannelle, sel.

1 Hachez l'oignon et l'ail. Mêlez-les en pâte avec le curry et le gingembre. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y frire la pâte de curry 3 min. Ajoutez le poulet et remuez pendant 2 min.

2 Arrosez de lait de coco et du contenu de la boîte de tomates. Ajoutez la cannelle, une pincée de sel et laissez mijoter à couvert 1 h. Placez le chou-fleur détaillé en fleurettes, 15 min avant la fin de la cuisson.

3 Parsemez de coriandre fraîche au moment de servir. Accompagnez de riz basmati.

Vin : côtes-du-rhône-villages

Ne confondez pas l'eau et le lait

■ Le lait de coco n'est pas le liquide contenu dans la noix, qui est l'eau de coco. On le prépare en râpant la chair de la noix, en la mélangeant à de l'eau chaude et en pressant dans un lissu pour en sortir tout le jus, blanc comme du lait. Mais il est plus simple de l'acheter tout prêt !

On peut aussi servir avec des pommes vapeur ou, pourquoi pas, des pâtes fraîches ?

Cette version italienne de la traditionnelle moussaka est parfumée et facile à cuisiner !

Aubergines bolognaise

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

- 400 g de bœuf haché • 1 grosse boîte de tomates entières pelées
- 2 sachets d'aubergines grillées surgelées • 100 g de parmesan râpé • 3 boules de mozzarella
- 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) • 1 clou de girofle
- huile d'olive • sel, poivre.

1 Dégelez les aubergines. Pelez et émincez l'oignon. Hachez l'ail. Faites-les revenir rapidement dans une casserole. Ajoutez la viande. Remuez à feu vif jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rouge. Versez le contenu de la boîte de tomates, le bouquet garni, le clou de girofle, une pincée de sel et de poivre. Cuisez 20 min en écrasant les tomates.

2 Retirez le bouquet garni. Garnissez un plat à gratin de couches d'aubergines, de sauce et de mozzarella découpée en rondelles. Parsemez de parmesan râpé.

3 Glissez le plat dans le four chauffé sur th. 6-7 (200 °C) et cuisez environ 40 min, jusqu'à ce que la surface soit bien gratinée.

Vin : cassis rouge

Vive l'aubergine !

■ Il en existe de nombreuses variétés. C'est la reine des recettes indiennes, chinoises, malaises... et de la cuisine méditerranéenne. On la choisit ferme, lisse et brillante. Le pédoncule doit être bien vert et les sépales non flétris.

compte à rebours

Cuisez le matin, glissez au frais et repassez au four pour le dîner. C'est encore meilleur quand c'est réchauffé.

Une tartine
à découvrir
avec des
dés de foies
de volaille
poêlés.

Velouté au maïs et sa tartine marine

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

• 600 g de maïs sous vide
+ 80 g • 16 crevettes cuites
décortiquées • 2 oignons
• 1 carotte • 1 gousse d'ail
• 1 bouquet de ciboulette
• 1 blanc de poireau • 75 cl
de bouillon de volaille • 30 g
de beurre • 20 cl de crème
liquide • 1 cuil. à s. d'huile
d'olive • 4 tranches de pain
de campagne • sel, poivre
du moulin, muscade râpée.

1 Égouttez le maïs. Gardez-en 80 g. Pelez et émincez les oignons, la carotte et le poireau. Faites tout revenir dans le beurre et versez le bouillon. Salez, poivrez, ajoutez deux pincées de muscade, puis laissez mijoter 20 min.

2 Les tartines : mêlez 80 g de maïs, les crevettes, l'huile et deux cuillerées de ciboulette. Mixez la soupe. Incorporez les trois quarts de la crème et gardez au chaud.

3 Faites griller le pain. Frottez-le avec l'ail et garnissez des crevettes marinées. Répartissez dans les assiettes, dessinez un tourbillon avec la crème restante et poivrez. Servez avec les tartines.

Vin : reuilly blanc

Compte à rebours

Préparez le velouté et la marinade de crevettes 24 h avant et gardez-les au frais. Réchauffez le velouté juste avant le repas, pendant que vous garnirez les tartines.

Le maïs voyageur

■ Rapporté par Christophe Colomb croyant avoir découvert la Route des Indes, on le nomme également blé d'Inde. À l'époque, ses grains ressemblaient au millet, d'où le nom de millas donné à des plats à base de maïs.

Tartelettes au citron meringuées

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

• 300 g de pâte sablée
• 2 œufs • 125 g de sucre
• 400 g de lemon curd.

1 Étalez la pâte. Garnissez six moules à tartelettes. Piquez le fond avec une fourchette et couvrez d'un rond de papier sulfurisé et de légumes secs. Faites-les cuire 20 min dans le

four chauffé sur th. 6 (180 °C). Ôtez le lest au bout de 15 min. Laissez refroidir sur une grille.

2 Préparez la meringue : battez les blancs d'œufs en neige molle. Versez le sucre dans une casserole, avec 7 cl d'eau et portez à ébullition 5 min. Arrosez les blancs d'œufs du sirop bouillant, en fouettant sans cesse. Laissez le batteur en marche jusqu'au refroidissement.

3 Remplissez de lemon curd les fonds de tartes. Versez la meringue dans une poche à douille cannelée et recouvrez les tartes. Colorez la meringue en la passant quelques secondes sous le gril du four.

Vin : coteaux-du-layon

Compte à rebours

Gardez les fonds de tarte cuits 24 h dans une boîte, et la meringue deux jours au frais, plusieurs semaines au congélateur.

Meringues d'ici et d'ailleurs

■ En France, les blancs d'œufs sont battus à froid avec le sucre. En Italie, on les bat avec un sirop de sucre bouillant. En Suisse, ils sont battus à chaud au bain-marie, puis vont cuire au four.

Délicieux avec de la confiture ou une ganache au chocolat.

Cocotte de mojettes aux saucisses

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

- 300 g de haricots blancs frais ou surgelés
- 400 g de saucisses de Montbéliard
- 1 boîte 4/4 de tomates entières pelées (env. 700 g)
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 clous de girofle
- 1 cuil. à soupe de persil ou d'origan ciselés
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de pain rassis
- 30 g de parmesan
- sel, poivre du moulin.

1 Faites cuire les haricots 30 min dans de l'eau, avec les saucisses, le bouquet garni et un oignon piqué de clous de girofle. Salez 5 min avant la fin de la cuisson.

2 Égouttez et concassez grossièrement les tomates. Émincez un oignon. Faites-le suer dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez les tomates. Laissez cuire pendant 2 min.

3 Égouttez les haricots et les saucisses. Coupez les saucisses en rondelles. Versez le tout dans la cocotte et arrosez d'un peu de jus des tomates. Salez et poivrez. Laissez mijoter 10 min.

4 Réduisez en chapelure le pain. Mélangez-le avec l'ail haché, le parmesan et le persil. Versez dans la cocotte, recouvrez et glissez 20 min dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C). Allumez le gril 5 min avant la fin de la cuisson, pour laisser la chapelure gratiner.

Vin : coteaux-du-lyonnais rouge

compte à rebours

Cuisez les saucisses et les haricots la veille. Placez-les dans le plat, couvrez de film. Parsemez le plat de chapelure avant de le faire gratiner.

Les saucisses fumées du haut Doubs

■ La saucisse de Montbéliard est plus petite et plus maigre que la morteau. Traditionnellement faite à partir de viande de porc hachée, elle est enfilée dans un boyau et fumée à l'aide de sciure de bois au tuyé, grande cheminée-fumoir des fermes du haut Doubs.

Façon cassoulet, ce plat fait tout le dîner, accompagné d'une petite salade verte.

Saumon mariné au gingembre et sésame

Le saumon enterré

■ Le saumon mariné au sel et au sucre est une tradition scandinave. À l'origine, on l'enterrait dans le sol avant l'hiver, puis on le récupérait six mois plus tard. La chair était fondante, avec un parfum très puissant.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Marinade : 48 h

• 1 filet de saumon de 500 g avec la peau et sans arêtes • 50 g de gingembre • 1 botte de ciboulette • 50 g de gros sel de mer • 50 g de sucre • 2 cuil. à s. de graines de sésame • huile de sésame • sauce de soja.

1 Râpez 30 g de gingembre. Ciselez la moitié de la ciboulette. Mélangez avec le gros sel et le sucre.

2 Placez le saumon sur un plat tapissé de film, peau dessous. Couvrez de la préparation, emballez-le dans le film et serrez bien. Piquez en quatre endroits avec un couteau. Posez une planchette surmontée d'une grosse boîte de conserve et réfrigérez entre deux et quatre jours, en le retournant de temps à autre. Videz régulièrement l'eau qui s'écoule dans le plat.

3 Essuyez le saumon et taillez-le en tranches, sans la peau. Parsemez-le du reste de ciboulette, de gingembre émincé et de sésame. Arrosez d'un filet d'huile de sésame. Servez avec la sauce de soja.

Vin : riesling

compte à rebours

Tranchez le saumon au dernier moment. Si vous le faites trop tôt, les tranches risquent de sécher en surface. Gardez au réfrigérateur celles qui restent, mais jamais plus de 12 h.

Découpez-le en tranches un peu épaisses, pour en apprécier toute la texture.

Tarte au chocolat et à l'orange

Ne remplissez pas trop le moule, la garniture va gonfler à la cuisson !



On prépare la tarte le matin pour la déguster le soir, et on la saupoudre de sucre et de cacao avant de servir.

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

• 1 pâte sablée • 100 g de chocolat noir • 100 g de beurre • le zeste râpé d'1 orange non traitée • 4 œufs • 75 g de sucre • 75 g de fécule • 1 cuil. à s. de cacao amer en poudre • 1 cuil. à café de sucre glace • 50 g de zestes d'orange confits.

1 Chauffez le four th. 6 (180 °C). Étalez la pâte dans un moule et piquez-la avec une fourchette.

2 Hachez le chocolat. Faites-le fondre au bain-marie avec le beurre en morceaux. Incorporez le zeste râpé. Fouettez deux œufs et deux jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporez le chocolat fondu et la fécule. Versez dans le moule et enfournez pour 30 min sur le gradin du bas. Laissez refroidir sur la grille.

3 Mélangez le cacao avec le sucre glace. Saupoudrez-en la tarte à travers une passoire fine. Décorez de zestes d'orange confits. Servez.

Vin : pineau des Charentes blanc

Quelle est la bonne pâte ?

■ La brisée peut être salée ou sucrée, selon la garniture dont on va la recouvrir. Elle est polyvalente, bien croustillante et se tient très bien lors de la cuisson.

■ La sablée s'utilise pour toutes les tartes sucrées. Elle est croquante et fondante, mais aussi un peu plus fragile, car elle contient souvent de la poudre d'amandes et, parfois, seulement des jaunes d'œufs.

■ La feuilletée est la plus riche en beurre. Aérienne et bien croustillante, c'est la pâte idéale pour les tartes fines, les tartelettes aux fruits et les millefeuilles.

Tourte aux pommes et fruits secs

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

1 Émincez 5 pommes. Ajoutez 300 g de figues, pruneaux et raisins secs, 2 cuil. à soupe de marmelade d'oranges, 1 zeste de citron non traité râpé, 5 cl de cognac, 100 g de pignons.

2 Beurrez une tourtière et garnissez de 300 g de pâte brisée. Étalez les fruits. Versez 2 œufs battus avec 50 g de crème et 125 g de sucre. Couvrez de rubans de pâte entrecroisés (200 g). Dorez à l'œuf battu. Cuisez 40 min four th. 7 (210 °C). Servez tiède ou froid, poudré de sucre glace.

Vin : muscat de Beaumes-de-Venise

Les gourmands vont l'apprécier avec de la crème fouettée !



Les fruits séchés, l'énergie de l'hiver

■ On les sèche pour en profiter toute l'année. La technique la plus simple est de les étaler au soleil. C'est pourquoi ils proviennent souvent de Grèce, Italie, Afrique du Nord, Espagne, Turquie...

compte à rebours

Cette savoureuse tourte se conserve une journée. Laissez-la refroidir, puis enveloppez-la dans un linge. Mais vous pouvez aussi la déguster tiède.

Cuisine Actuelle.fr

Découvrez quelques produits à toujours garder à portée de main quand vous recevez. Rubrique Dossiers gourmands, Tendance cuisine, sur www.cuisineactuelle.fr

Rejoignez la communauté

Mes créa'
sucrées

...et partagez vos créations entre passionnés.

Béghin
Say®

un peu de sucre, beaucoup d'idées

GRAND CONCOURS DE RECETTES CRÉATIVES

du 14 février au 18 avril 2011

En partenariat avec Cuisine Actuelle

À GAGNER



6 robots Artisan® multifonctions
KITCHENAID® selon coloris disponibles
d'une valeur unitaire de 589€ TTC

GENEVIEVE LETHU



6 batteries de cuisine
GENEVIEVE LETHU®
d'une valeur unitaire de 407€ TTC



18 abonnements d'1 an
au magazine CUISINE ACTUELLE®
d'une valeur unitaire de 21,40€ TTC

Inscrivez-vous sur www.beghin-say.fr
et créez une recette de dessert à partir des 6 thèmes proposés.

Et un tirage au sort* pour tenter de gagner
une cuisine équipée IXINA®
d'une valeur de 5000€**

Du 14 février 2011 au 31 mai 2012. * Sous forme d'un don d'écrit remis à valeur sur la commande d'une cuisine équipée-tout en un-magasin.com en France; comprendra matériel et rééquipementage; hors transport et pose. la commande devant se faire avant le 31/12/12.



ixina
LA CUISINE ÉQUIPÉE

Extrait de règlement de jeu. COMMERCIALE TEREOS organise une opération "Mes créations sucrées" du 14/02/2011 au 18/04/2011, ouverte à toute personne physique majeure résidant en France métropolitaine, à l'exclusion du personnel des sociétés organisatrices, ainsi que des membres de leur famille. Pour participer, il suffit de se connecter à www.beghin-say.fr, devenir membre du programme "Mes créations sucrées" en remplissant le formulaire d'inscription et réaliser une recette selon les conditions du règlement attaché à cette opération avant le 18/04/2011 inclus. Il est possible de participer uniquement au tirage au sort prévu dans le cadre de cette opération. Dans ce cas le jeu est ouvert jusqu'au 31/05/2012. Modalités et règlements complets déposés via www.reglement.net à la SELAR SPHERE HUSSEY 13. Société titulaire d'un office d'huissier de justice et disposant gratuitement d'un remboursement des frais de jeu pour le tirage au sort sur justificatif de débours et timbres remboursés au tirage au sort, lettre 20 g sur demande en écrivant à l'acheteur ci-dessus. Conformément à la loi informatique et libertés, le participant bénéficie d'un droit d'accès, de rectification d'opposition et de suppression des données personnelles le concernant ce droit s'exerce en écrivant à COMMERCIALE TEREOS "Mes créations sucrées", Parvis de Rotterdam, Tour Lilleurope, 59777 Lille.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Des mousses vaporeuses qui garnissent nos recettes d'un nuage de créativité façon grand chef, on adore!

Pour 4 personnes

Tartares de poisson, mousse d'avocat au wasabi

Mixez 2 avocats avec 1 yaourt velouté, 15 cl de crème liquide, 1/2 cuil. à café de wasabi et du sel. Versez dans le siphon, insérez la cartouche et réfrigérez 2 h. Coupez en dés 200 g de cabillaud, 200 g de saumon et 100 g de truite fumée. Assaisonnez de jus et zeste de citron vert et de baies roses. Façonnez les tartares, surmontez de mousse.

ENTRÉE CHIC



A L'HEURE DU FROMAGE

Crostinis aux poires, chantilly au roquefort

Laissez fondre 50 g de roquefort dans 10 cl de crème liquide chaude. Délayez avec 10 cl de crème froide, poivrez. Versez dans le siphon, insérez la cartouche et réfrigérez. Grillez 8 tranches de pain, badigeonnez d'huile de noisette. Garnissez-les de dés de poire et de roquette assaisonnés de jus de citron et de 4-épices. Nappez les crostinis d'un nuage de chantilly.



font les siphons

GIRLY

Millefeuilles de litchi, chantilly à la rose

Mélangez 2 yaourts à la framboise et 30 cl de crème liquide entière. Aromatisez avec 1 cuil. à café d'eau de rose. Versez dans le siphon, insérez la cartouche puis réservez au frais. Montez les millefeuilles en intercalant litchis dénoyautés et disques de feuilles de brik dorés au four. Décorez d'un volute de chantilly à la rose et de pétales de roses non traitées.



LE B.A.-BA DU SIPHON

Avant utilisation, placez le siphon au réfrigérateur 30 min. Filtrerez bien la préparation avant de le remplir, le moindre résidu pourrait le boucher. Après avoir inséré la cartouche de gaz, secouez le siphon plein, tête en bas, et placez au frais, 1 h minimum, jusqu'au dernier moment.

- Siphon à mousses et chantilly. Capacité 0,5 litre. Livré avec 3 embouts de décoration + 1 joint + 1 brosse de nettoyage. 56 €, www.kookit.com



DESSERT TROPICAL

Ananas flambé au rhum, chantilly coco

Mélangez 25 cl de crème liquide avec 10 cl de crème de coco et 4 cuil. à s. de sirop de coco (Monin). Versez dans le siphon, insérez la cartouche et réservez au frais. Pelez, coupez 1 ananas en tranches et arrosez-les de sirop de canne. Dorez-les sous le gril du four. Égouttez, arrosez d'1 cuil. à s. de rhum ambré et flambez. Nappez-les de chantilly.

NORMANDIE REVISITÉE

Pommes rôties, chantilly aux caramels salés

Faites fondre 10 caramels au beurre salé dans 15 cl de crème liquide bouillante. Ajoutez 10 cl de crème et tamisez la préparation. Versez-la dans le siphon, insérez la cartouche et réservez au frais. 1 h avant de servir, coupez 2 pommes en deux. Voilez de sucre, parsemez d'1 noisette de beurre et enfournez 30 min à th. 6 (180 °C). Présentez garni de chantilly au caramel.



Cuisine de bistrot

Plats canailles, fumet
alléchant, ce soir, c'est cuisine
de potes à la maison.

Frisée aux gésiers confits

Prêt en 25 min
Pour 6 personnes

Nettoyez 1 salade frisée. Pelez, émincez 3 oignons. Égouttez 1 boîte de gésiers confits, coupez-les en lamelles et faites-les rissoler à la poêle avec les oignons dans un peu de leur graisse. Mélangez 1 cuil. à s. de vinaigre de cidre, sel, poivre, avec 1 cuil. à s. d'huile de noix et 3 cuil. à s. d'huile de tournesol dans un saladier. Ajoutez la salade et les gésiers, puis servez.



Nappe à carreaux, verres ballons et formica, on recrée l'ambiance bistrot en un clin d'œil.

Saucisson
pistaché
aux pommes
de terre

MES ATOUTS



Ani' Bulle

Pour 1 verre : secouez dans un shaker à demi rempli de glaçons 2,5 cl d'apéritif anisé et 1,5 cl de Get 27. Versez dans un verre et complétez d'eau gazeuse. À interpréter aussi en version eau plate.

À l'ardoise

Entrées

Harengs pommes à l'huile
Soupe à l'oignon
Salade de lentilles au lard
Frisée aux gésiers confits

Plats

Moules frites
Saucisson pistaché
aux pommes de terre

Desserts

Tarte aux pommes
Crème aux myrtilles façon brûlée
Mousse chocolat-Cointreau

Soupe à l'oignon



RECETTES
PAGES
SUIVANTES ►

POUR LA SOIRÉE : PLAISIR...

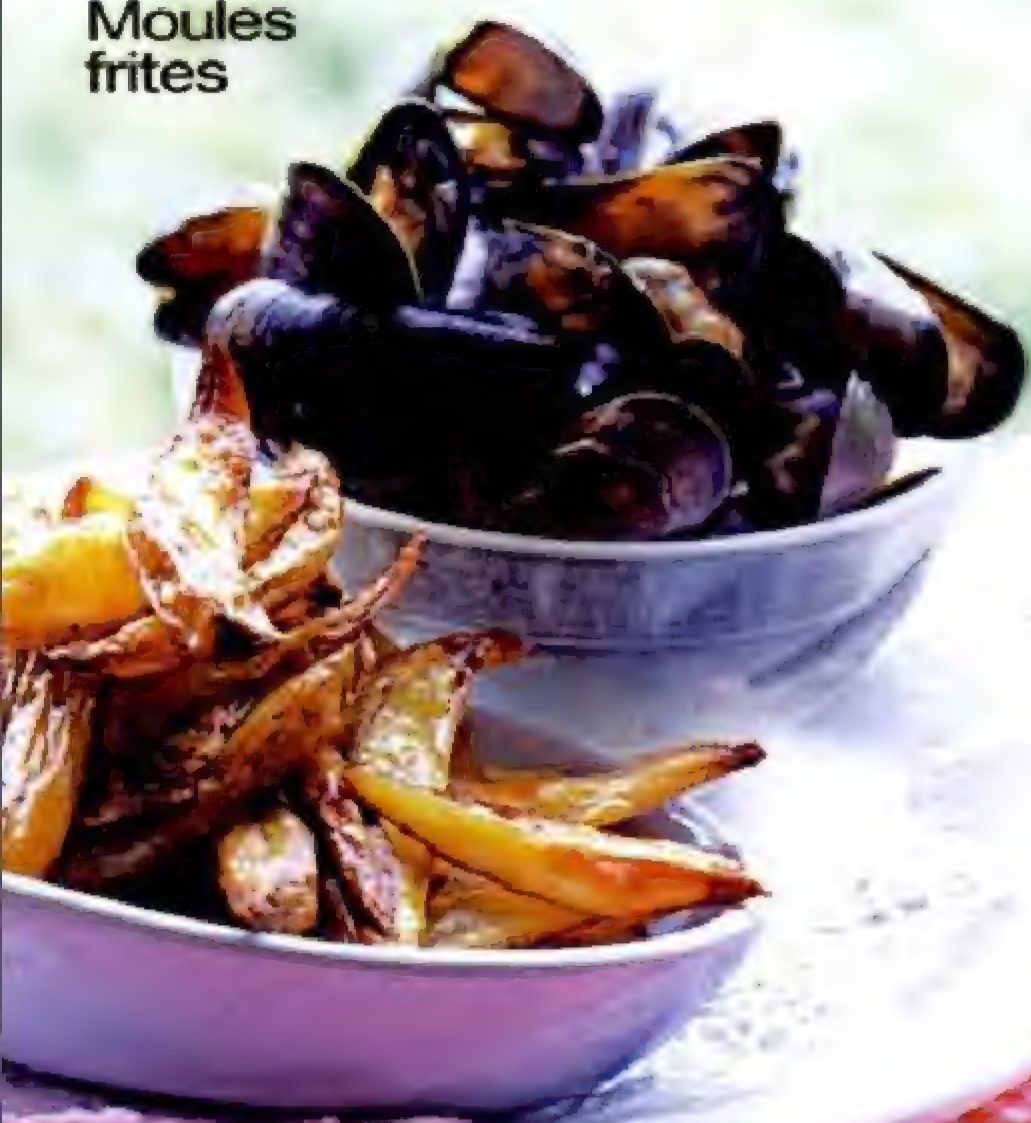


Salade de lentilles au lard

Prêt en 45 min - Pour 6 personnes

Ébouillantez, coupez 3 tranches de lard fumé en gros lardons. Faites suer 1 échalote hachée avec 20 g de beurre dans une casserole. Ajoutez le lard, 300 g de lentilles et 1 bouquet garni. Couvrez d'eau froide, portez à ébullition puis laissez mijoter 25 min. Dans un saladier, mélangez 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès, 5 cuil. à s. d'huile, sel et poivre. Ajoutez les lentilles, le lard et 1/2 botte de coriandre effeuillée et ciselée. Servez.

Moules frites



Ambiance relax et gourmande autour de plats de terroir sans chichis, faciles à préparer et si appétissants !

Tarte aux pommes



Crème aux myrtilles façon brûlée



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min

- 75 g de mâche
- 1 trévis
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de cerfeuil
- 2 tranches de pain de mie
- 4 œufs très frais
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 2 cuil. à soupe de vinaigrette
- sel, piment d'Espelette.

Salade de mâche à l'œuf poché

- 1 Rincez la mâche et la trévis, essorez-les. Toastez les tranches de pain de mie, frottez-les avec l'ail pelé. Coupez-les en languettes.
- 2 Versez un litre d'eau dans une casserole avec le vinaigre et portez à frémissements. Cassez-y les œufs un par un, pochez-les 3 min. Égouttez-les à mesure avec une écumoire et déposez-les sur un linge.
- 3 Mélangez les salades, le cerfeuil et le pain grillé avec la vinaigrette. Surmontez des œufs pochés. Assaisonnez de poivre et piment, servez.

Plus facile

Cassez un œuf dans un bol, ajoutez une louche d'eau chaude puis versez d'un coup au ras de l'eau frémissante. Complétez éventuellement la salade de mini asperges.

Le vin : hermitage blanc.

EXPRESS



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

- 200 g de mâche
- 400 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 20 g de cerneaux de noix
- 70 cl de bouillon de volaille
- 20 g de beurre
- sel, poivre, 4-épices.

Soupe de mâche aux noix

- 1 Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Dans une cocotte, faites suer 5 min l'oignon et l'ail hachés dans le beurre avec une pincée de quatre-épices. Ajoutez les pommes de terre puis le bouillon. Portez à ébullition, laissez mijoter pendant 20 min.
- 2 Lavez, essorez la mâche. Réservez quelques toupets et placez le reste dans la cocotte. Donnez une ébullition, réservez quelques morceaux de pommes de terre avant de mixer la soupe avec les noix. Assaisonnez, servez bien chaud complétez de pommes de terre et de mâche.

Plus saveur

Au moment de servir, ajoutez quelques gouttes d'huile de noix.

Le vin : menetou-salon.



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

- 600 g d'anneaux de calamars surgelés
- 2 œufs
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 2 citrons
- 100 g de farine
- bain de friture
- sel, piment d'Espelette.

Calamars frits au citron

- 1 Faites décongeler les anneaux de calamars. Chauffez le bain d'huile à 180 °C. Dans une assiette creuse, battez les œufs avec du sel et une pincée de piment. Versez la farine dans une autre assiette.
- 2 Passez les anneaux de calamars dans la farine en secouant l'excédent puis dans les œufs et de nouveau dans la farine.
- 3 Plongez-les par cinq ou six avec précaution dans l'huile. Cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et parsemez de persil. Servez sans attendre accompagné de quartiers de citron.

Plus pratique

Une fois les calamars décongelés, épongez-les soigneusement avec du papier absorbant pour enlever un maximum d'eau et éviter les éclaboussures brûlantes.

Le vin : sylvaner.

TAPAS



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

- 800 g de calamars vidés
- 6 tomates cerises
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 10 brins de sarriette
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

Calamars sauce vierge

- 1 Rincez et égouttez les calamars. Salez et poivrez-les. Lavez les tomates, coupez-les en deux. Mélangez le jus de citron, trois cuillerées d'huile, du sel et du poivre. Ajoutez les tomates et la sarriette hachée.
- 2 Huilez un gril et laissez-le chauffer. Placez-y les calamars et faites-les griller 2-3 min de chaque côté. Servez-les bien chauds avec la sauce.

Plus saveur

Ne prolongez pas la cuisson des calamars, ils deviennent assez rapidement caoutchouteux.

Le vin : bellet blanc.



Salade de mâche au haddock

- 1 Débarrassez les filets de haddock de leur peau, émincez-les et mettez-les dans un plat. Prélevez le zeste d'une orange, émincez-le et ébouillantez-le 1 min. Égouttez.
- 2 Pelez les oranges et prélevez leurs quartiers au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Arrosez-en le haddock, ajoutez le jus du citron vert puis mélangez. Réfrigérez 15 min.
- 3 Lavez, essorez la mâche. Mélangez-la avec le haddock et sa marinade, l'huile, les quartiers et zestes d'oranges. Assaisonnez, servez aussitôt.

Plus saveur

Ayez la main légère sur le sel, le haddock est suffisamment salé.

Le vin : riesling.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Marinade : 15 min
Sans cuisson

- 100 g de mâche
- 2 oranges
- 1/2 citron vert
- 250 g de filets de haddock
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

- 75 g de mâche
- 1 bulbe de fenouil
- 1 pomme granny-smith
- 1 échalote
- 1 citron
- 8 bâtonnets de surimi
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

Méli-mélo de mâche au surimi

- 1 Éliminez les feuilles extérieures du fenouil et taillez-le en six. Cuisez-le 15 min à la vapeur. Rincez la mâche et essorez-la. Effilochez les bâtonnets de surimi. Épépinez et coupez la pomme en fines tranches. Citronnez-les pour leur éviter de noircir.
- 2 Dans un saladier, mélangez l'échalote ciselée, une cuillerée à soupe de jus de citron et l'huile. Ajoutez le fenouil, la mâche, la pomme et le surimi. Assaisonnez et servez.

Plus pratique

Gardez les tiges et les feuilles du fenouil et faites-les sécher. Elles vous serviront pour préparer un court-bouillon ou pour parfumer un poisson lors de sa cuisson.

Le vin : pinot gris.

ÉCONOMIQUE



Calamars farcis aux aubergines

- 1 Taillez les aubergines en dés. Salez et réservez 15 min dans une passoire. Faites suer les échalotes hachées 3 min dans deux cuillerées d'huile. Ajoutez les aubergines, les tentacules hachés et la moitié de l'ail haché. Faites sauter 10 min. Mélangez avec les olives hachées et les trois quarts du basilic ciselé.
- 2 Remplissez-en les calamars. Fermez avec des piques. Dorez 5 min de tous côtés à la cocotte dans le reste d'huile et réservez au chaud.
- 3 Ajoutez le reste d'ail et les tomates dans la cocotte, salez. Déposez les calamars et poursuivez la cuisson, 10 min à couvert. Servez chaud, décoré de feuilles de basilic.

Plus facile

Pour nettoyer les calamars, ôtez la fine membrane noirâtre qui les enveloppe, la poche d'encre près des tentacules et le rostre (os) à l'intérieur. Rincez-les.

Le vin : bordeaux blanc.

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 15 min
Cuisson : 30 min

- 12 calamars nettoyés (avec leurs tentacules)
- 2 aubergines
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 400 g de tomates concassées
- 5 brins de basilic
- 60 g d'olives noires dénoyautées
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel.



Calamars à la mexicaine

- 1 Retirez la peau du chorizo, taillez-le en dés. Saisissez les anneaux de calamars 3 min dans l'huile chaude. Ajoutez le chorizo et laissez cuire encore 2 min sur feu vif.
- 2 Ajoutez les tomates concassées, le thym émietté, deux gouttes de Tabasco et du sel. Laissez mijoter 10 min à feu doux. Mélangez avec le maïs et les haricots rouges égouttés. Remuez 5 min. Parsemez de persil haché juste avant de servir.

Plus saveur

Les amateurs de sensations fortes remplaceront le Tabasco par un piment vert épépiné et haché, à ajouter avec les tomates.

Le vin : cassis blanc.

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min

- 900 g d'anneaux de calamars
- 1/2 chorizo fort
- 400 g de tomates concassées
- 140 g de maïs égoutté, en boîte
- 400 g de haricots rouges égouttés, en boîte
- 5 brins de thym
- 1 cuil. à s. de persil plat haché
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- sel, Tabasco.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Marinade : 1 h
Cuisson : 2 h 30

- 1 rôti de porc dans l'échine de 800 g
- 1 tête d'ail
- 3 brins de sauge
- 1 cuil. à s. de sucre en poudre
- 2 cuil. à s. d'huile
- 1 cuil. à s. de gros sel de mer
- poivre du moulin.

Échine de porc rôtie à l'ail et à la sauge

- 1 Mélangez le sucre avec le sel. Enrobez-en soigneusement le rôti et faites mariner 1 h au réfrigérateur.
- 2 Rincez et essuyez le rôti. Placez-le dans une cocotte huilée avec l'ail coupé en deux et la sauge, poivrez. Glissez le plat dans le four froid, allumez ce dernier sur th. 5 (150 °C) et laissez cuire 2 h 30. Retournez le rôti plusieurs fois et ajoutez 10 cl d'eau à mi-cuisson. Servez chaud.

Plus saveur

La marinade au sel et au sucre et la cuisson lente permettent d'obtenir une viande particulièrement savoureuse et très tendre.

Le vin : côtes-du-rhône.



Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 25 min

- 500 g d'échine de porc coupée en morceaux
- 1 piment rouge
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates en dés avec leur jus
- 250 g de riz long
- 50 cl de bouillon de volaille
- 3 cuil. à s. d'huile
- 1 dose de safran
- 2 feuilles de laurier, 5 brins de thym
- sel, poivre.

Sauté de porc au riz safrané

- 1 Dans une grande cocotte, chauffez l'huile et saisissez les morceaux de porc assaisonnés. Baissez le feu, faites-y fondre les oignons hachés.
- 2 Ajoutez le riz dans la cocotte, mélangez 2 min sur feu doux puis versez les tomates, le bouillon, le safran, les aromates, le piment épépiné et l'ail haché. Salez, poivrez. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter sur feu doux jusqu'à ce que le riz soit cuit (environ 18 min). Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

Plus saveur

Version créole, ajoutez en fin de cuisson 200 g de crevettes cuites et décortiquées ou une saucisse fumée découpée en tranches.

Le vin : côtes-de-provence.



Pour 4 à 5 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

- 2 gros pamplemousses roses
- 1 rouleau de pâte sablée
- 2 œufs
- 100 g de beurre + 10 g pour le moule
- 80 g de sucre en poudre
- 30 g de farine
- 100 g de poudre d'amandes
- 30 g d'écorces d'orange confites
- 2 cuil. à soupe de miel
- sucre glace.

Tarte aux pamplemousses et à l'amande

- 1 Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Déroulez la pâte sablée dans un moule à tarte à bord haut beurré. Couvrez d'un papier sulfurisé et de haricots secs. Enfourez 8-10 min, puis retirez le papier et le lest.
- 2 Pelez les pamplemousses au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus et prélevez les quartiers. Fouettez le beurre ramolli avec le jus des pamplemousses, le sucre et le miel. Ajoutez la farine, la poudre d'amandes et les œufs, un par un.
- 3 Étalez la crème d'amande sur le fond de tarte. Disposez les segments de pamplemousses en rosace. Enfourez 35-40 min. Démoulez la tarte tiédie, décorez-la de dés d'écorces d'orange et de sucre glace.

Plus pratique

Si vous n'avez pas de haricots secs, lestez la pâte en la couvrant d'un moule à tarte identique.

Le vin : clairette de Die.



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

- 4 pamplemousses roses
- 8 cerises confites
- 80 g de sucre
- 1 cuil. à café rase de cannelle en poudre.

Pamplemousses caramélisés

- 1 Rincez et coupez les pamplemousses en deux. À l'aide d'un couteau, détachez la chair sans abîmer l'écorce, taillez-la en cubes après avoir éliminé les membranes.
- 2 Mêlez la chair des pamplemousses avec la cannelle et le sucre. Remplissez-en les coques puis passez quelques minutes sous le gril du four afin de caraméliser la surface. Servez décoré d'une cerise confite.

Plus saveur

Juste avant de servir, parsemez les pamplemousses d'amandes effilées légèrement grillées.

Le vin : barsac.

EXPRESS



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 1 h 05

- 1 rôti de porc dans l'échine d'environ 800 g
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de tilleul séché
- 1 l de lait
- 2 cuil. à s. d'huile
- 1 bâton de cannelle
- sel, poivre.

Rôti de porc fondant au lait et au tilleul

- 1 Pelez l'ail. Faites quelques incisions dans le rôti et piquez-le d'ail. Assaisonnez et faites-le dorer sur toutes les faces à la cocotte avec l'huile.
- 2 Baissez le feu, entourez le rôti des oignons émincés, faites dorer 5 min. Versez le lait, salez, poivrez et ajoutez le tilleul et la cannelle. Portez à frémissements, faites cuire 50 min à demi-couvert sur feu très doux en arrosant la viande de lait parfumé.
- 3 Réservez le rôti au chaud. Laissez réduire la sauce de moitié. Retirez la cannelle et le tilleul, passez au mixeur plongeant et nappez-en le rôti. Accompagnez de polenta.

Plus pratique

Cuisson express : faites dorer le rôti et les oignons dans un auto-cuiseur, versez le lait, fermez et comptez 20 min de cuisson dès la mise en rotation de la soupape.

Le vin : mâcon rouge.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min

- 1 rôti de porc dans l'échine de 800 g
- 5 tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 8 figes sèches moelleuses
- 2 brins de sauge
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuil. à soupe de miel
- 10 cl de bouillon de volaille
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre.

Confit de porc au miel

- 1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Pelez l'ail et les oignons. Rincez les tomates. Posez le rôti assaisonné dans un plat allant au four, arrosez-le d'huile et entourez-le des oignons émincés. Enfournes pour 25 min.
- 2 Disposez les figes, les tomates entières, l'ail, la sauge et le laurier autour du rôti. Arrosez de bouillon. Badigeonnez le rôti du miel et réenfournes-le pour 25-30 min en l'arrosant souvent. Servez avec du riz.

Plus facile

Si les figes sont trop sèches, réhydratez-les dans un peu de thé chaud. Egouttez-les bien avant de les ajouter dans le plat du rôti.

Le vin : fronsac.

INVITER



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Macération : 30 min

- 2 pamplemousses roses
- 2 pamplemousses jaunes
- 30 g de sucre en poudre
- 30 g de miel
- 5 cl de Grand Marnier ou de Cointreau.

Carpaccio aux deux pamplemousses

- 1 Pelez les pamplemousses en éliminant soigneusement les parties blanches amères. Prélevez les quartiers entre les membranes au-dessus d'un récipient pour récupérer le jus. Disposez les segments harmonieusement sur les assiettes.
- 2 Mélangez le jus récupéré, le sucre, le miel et la liqueur. Nappez-en les assiettes. Laissez macérer 30 min au frais avant de servir accompagné de tranches de brioche tièdes.

Plus saveur

Avant de peler les pamplemousses, prélevez leur zeste. Ébouillantez-les puis faites-les confire 30 min dans une casserole avec 100 g de sucre et 10 cl d'eau.

Le vin : coteaux-du-layon.

FACILE



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

- 4 pamplemousses roses
- 60 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe rase de Maïzena
- 2 œufs + 2 jaunes
- 10 cl de crème liquide
- 50 g de beurre mou + 10 g.

Gratin de pamplemousses

- 1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Pelez les pamplemousses à vif au-dessus d'un bol puis prélevez les quartiers entre les membranes.
- 2 Dans un saladier, fouettez le beurre ramolli avec le sucre. Ajoutez la Maïzena, les œufs et les jaunes puis la crème et le jus des pamplemousses. Mélangez soigneusement. Versez dans un plat à gratin beurré et répartissez les quartiers de pamplemousses. Enfournes pour 20 min.

Plus pratique

Servez tiède accompagné d'une boule de glace à la vanille.

Le vin : jurançon moelleux.

ET CONVIVIALITÉ



Mousse chocolat-Cointreau

Prêt en 30 min - Pour 6 personnes

Hachez 225 g de chocolat et faites-le fondre au bain-marie avec 100 g de beurre en dés. Hors du feu, ajoutez 4 jaunes d'œufs un à un, en fouettant, et le Cointreau. Montez 6 blancs en neige ferme, ajoutez 30 g de sucre en fouettant toujours et incorporez-les à la préparation au chocolat. Versez dans des coupelles et réfrigérez 15 min au congélateur avant de servir.

Harengs pommes à l'huile



Question fromage

Chacun le sien ! Un bouton de culotte sur une petite assiette avec du pain aux noix et un quartier de poire crue. Ce petit fromage de chèvre de Bourgogne se mange très sec. Essayez aussi sa saveur un peu piquante à l'apéritif, en fines languettes.



RECETTES PAGES SUIVANTES ►

(MENU DES AMIS)

Moules frites



Conseil

C'est en les faisant cuire en deux fois que les frites sont à la fois tendres à l'intérieur, dorées et bien croquantes à l'extérieur !

1 Lavez les pommes de terre, taillez-les en bâtonnets et essuyez-les. Chauffez le bain de friture jusqu'à 180 °C puis plongez-y les pommes de terre. Faites-les frire quelques minutes sans laisser prendre couleur et égouttez-les.

2 Lavez, grattez les moules dans plusieurs eaux, puis égouttez-les. Pelez et hachez les échalotes, faites-les cuire dans un faitout 3 min avec le beurre, sans colorer. Ajoutez les moules, le vin, le persil, le laurier et du poivre. Cuisez à couvert 5 à 6 min en remuant régulièrement. Dès qu'elles s'ouvrent, arrêtez la cuisson.

3 Chauffez de nouveau le bain de friture, plongez-y les frites juste le temps de les dorer. Égouttez-les, salez et servez vite, avec les moules.

Harengs pommes à l'huile

- **Préparation** : 25 min
- **Repos** : 48 h minimum
- **Cuisson** : 30 min

Pour 6 personnes

- 6 filets de harengs fumés doux • 900 g de pommes de terre à chair ferme • 2 oignons doux • 2 carottes • 2 échalotes • 10 cl de vin blanc sec • 25 cl d'huile de pépins de raisin • 2 feuilles de laurier, 5 brins de thym, 1 cuil. à café de poivre noir concassé, 1 cuil. à s. de graines de coriandre, 1 cuil. à soupe de baies de genièvre, sel.

1 Deux jours à l'avance, pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et émincez les oignons. Rincez et séchez les harengs. Dans un récipient haut, alternez des rondelles de carottes et d'oignons, harengs et aromates. Nappez d'huile. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner deux jours.

2 Le jour même, pelez, lavez et cuisez les pommes de terre 30 min à l'eau salée. Pelez les échalotes, ciselez-les. Coupez les pommes de terre en tranches, mettez-les dans un saladier avec les échalotes, salez, poivrez, arrosez de vin. Disposez-les sur les assiettes avec les harengs et la garniture égouttée. Arrosez d'huile de marinade et servez.

A L'AVANCE



Conseil

Et si on les servait sur des croûtons à l'apéritif ? Dans ce cas, un tiers de la recette suffira pour 6 convives.

Soupe à l'oignon

- **Préparation** : 20 min
- **Cuisson** : 55 min

Pour 6 personnes

- 5 oignons • 2 gousses d'ail • 6 tranches de pain de campagne • 1 l de bouillon de volaille (2 cubes) • 1 cuil. à s. de farine • 1 bouquet garni • 6 cl de porto • 20 cl de vin blanc • 40 g de beurre • 3 jaunes d'œufs • 200 g d'emmental • sel, poivre.

1 Pelez et émincez les oignons. Dorez-les avec le beurre dans un faitout 15 min. Saupoudrez-les de farine et mélangez 3 min sur feu doux. Ajoutez le vin blanc, faites réduire légèrement, puis versez le bouillon. Ajoutez le bouquet garni, l'ail pelé et écrasé, du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez mijoter 30 min.

2 Préchauffez le four à th. 7-8 (220 °C). Dans un récipient, délayez les jaunes d'œufs avec le porto au fouet. Retirez le bouquet garni du faitout. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs dilués dans la soupe tout en fouettant. Répartissez le pain dans six caquelons, versez la soupe dessus (le pain va remonter). Parsemez de fromage râpé et faites gratiner sous le gril. Servez brûlant.

FIN DE SOIRÉE



Conseil Sans caquelons ? Versez la soupe en soupière et faites-la gratiner dans la lèche-frite, au bain-marie.

prismaSHOP
Abonnements magazines
et plus encore...

La boutique
officielle de **Cuisine Actuelle**

Abonnez-vous en ligne et profitez de nos offres les moins chères !



www.prismashop.cuisineactuelle.fr

MENU DES AMIS

Tout beaujolais

■ Comme dans un bouchon lyonnais, proposez un beaujolais. Version rouge : moulin-à-vent, saint-amour ou régnié. Ou un blanc, moins connu mais franchement délicieux, à servir sur les entrées et les fromages, ou à l'apéritif.



Saucisson pistaché aux pommes de terre

■ Préparation : 30 min
■ Cuisson : 45 min

Pour 6 personnes

- 2 saucissons lyonnais pistachés • 900 g de pommes de terre à chair ferme • 2 gousses d'ail • 2 échalotes • 5 brins de thym • 2 feuilles de laurier • 50 cl de vin rouge corsé • 20 cl de fond de veau • 4 cuil. à s. d'huile • 90 g de beurre • sel, poivre.

1 Dans une casserole, faites suer les échalotes ciselées 5 min avec 20 g de beurre. Versez le vin et portez à ébullition. Flambez. Baissez le feu puis ajoutez les aromates, l'ail pelé et écrasé. Faites réduire de moitié, ajoutez le fond de veau et faites réduire 5 min.

TERROIR LYONNAIS



Conseil Ne piquez pas le saucisson avant cuisson. En revanche, pelez-le une fois cuit.

Incorporez 50 g de beurre en parcelles. Salez et poivrez puis réservez bien au chaud.

2 Mettez les saucissons dans une casserole avec de l'eau froide à hauteur. Faites mijoter 30 min puis laissez tiédir dans l'eau de cuisson.

3 Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Lavez-les et séchez-les. Faites-les sauter à la poêle avec l'huile et 20 g de beurre. Salez et poivrez. Tranchez les saucissons et servez-les avec les pommes de terre et la sauce.

Cuisine Actuelle.fr

La cuisine de bistrot est souvent inspirée de la cuisine de terroir. Découvrez nos recettes région par région, rubrique Recettes de cuisine, sur www.cuisineactuelle.fr

CREMEUSE



Conseil

Après cuisson, badigeonnez les pommes au pinceau avec 2 cuil. à s. de confiture d'abricots mixée et tiédie, pour les faire briller.

Tarte aux pommes

■ Préparation : 40 min
■ Cuisson : 40 min

Pour 6 personnes

- 1 rouleau de pâte sablée • 5 à 6 pommes • 120 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 50 g de Maïzena • 50 cl de lait • 1 œuf + 5 jaunes • 20 g de beurre demi-sel • 1 cuil. à café de cannelle en poudre.

1 Faites bouillir le lait. Dans un récipient, fouettez les jaunes d'œufs avec 100 g de sucre et le sucre vanillé. Ajoutez la Maïzena et mélangez.

Versez dessus le lait bouillant, puis reversez dans la casserole. Remettez à cuire sur feu doux 2 à 3 min en remuant.

2 Dès le début de l'ébullition, versez la crème dans un récipient. Ajoutez le beurre en parcelles et l'œuf en fouettant, puis la cannelle. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Pelez et épépinez les pommes, puis coupez-les en tranches fines.

3 Tapissez un grand moule de pâte sablée, versez-y la crème. Couvrez de tranches de pommes, poudrez de 20 g de sucre et enfournez 30 min. Laissez refroidir et démoulez.

Crème aux myrtilles façon brûlée

■ Préparation : 10 min
■ Réfrigération : 2 h
■ Cuisson : 45 min

Pour 6 personnes

- 500 g de myrtilles surgelées • 6 sablés ou spéculoos • 500 g de mascarpone • 3 blancs d'œufs • 110 g de sucre en poudre • 2 sachets de sucre vanillé.

1 Laissez décongeler les myrtilles et mélangez-les avec 20 g de sucre en poudre. Répartissez-les dans six coupelles et brisez les biscuits dessus.

2 Fouettez le mascarpone et le sucre vanillé avec 20 g de sucre. Montez les blancs en neige ferme, ajoutez 50 g de sucre tout en fouettant, et incorporez au mascarpone. Répartissez dans les coupelles, couvrez et placez au frais.

3 Pour servir, parsemez de sucre et dorez au chalumeau de cuisine. Servez vite.

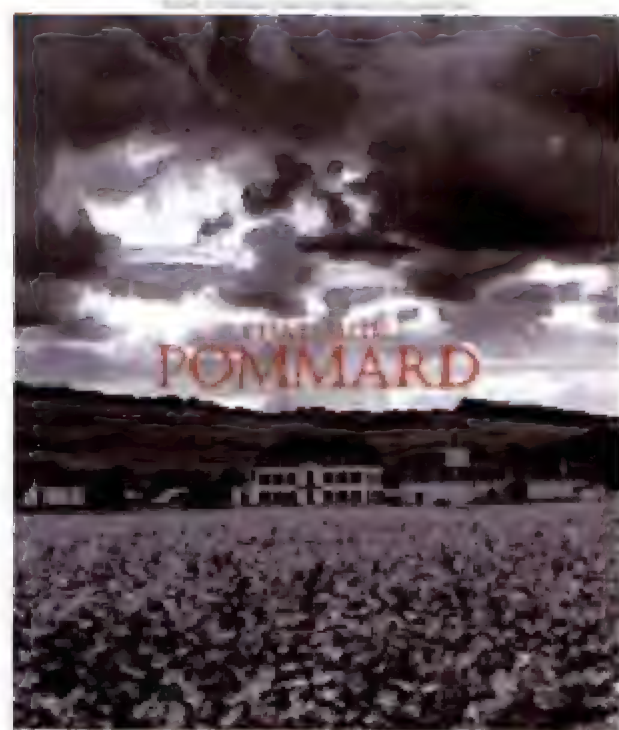
Conseil Voilez les crèmes d'une fine couche de sucre et passez au chalumeau ou sous le gril. Renouvelez l'opération pour une belle croûte dorée.

CRAQUANTE



Faim de livres

On les a lus. On les a aimés.
À vous de les savourer.



Grand cru

De la cave aux cuisines, des jardins à la française au vignoble, le photographe Benjamin Chelly a conçu une plaisante visite du prestigieux domaine bourguignon, où textes et légendes expliquent les hommes, l'histoire, la spécificité des lieux et du vin. En fin d'ouvrage, il propose au lecteur *L'Esprit du vin*, signé de Véronique Ovaldé, un conte très souriant qui parle de fantômes, de science et d'amitié.

● *Château de Pommard*, nouvelle de Véronique Ovaldé et photographies de Benjamin Chelly, éditions Albin Michel, 39 €.

Mémoires d'un épicurien

Après les recettes, les souvenirs. Ex-star du petit écran et des fourneaux, Michel Oliver nous fait découvrir les principaux épisodes gourmands de sa saga familiale. On y retrouve Raymond, son père, qui fit naître le Grand Véfour dans les années 1950, et surtout "tante Maria", qui est à l'origine des vocations familiales avec ses tomates

farcies et ses tartes aux pommes inégalables.

● *Le rire du chat qui pisse sur la braise*, Michel Oliver, éd. l'aube, 16 €.



Astuces de cuisine

Le dernier-né de la collection consacrée aux usages des ingrédients du quotidien présente le sel sous un jour nouveau. Si la surconsommation de sodium constitue l'un des grands dangers de notre époque, les petits grains salés ont pourtant bien des vertus. Ainsi, le sel rend-il les blancs en neige plus fermes, accélère le rafraîchissement d'une bouteille dans un seau à glace, ou encore préserve la blancheur des choux-fleurs bouillis.

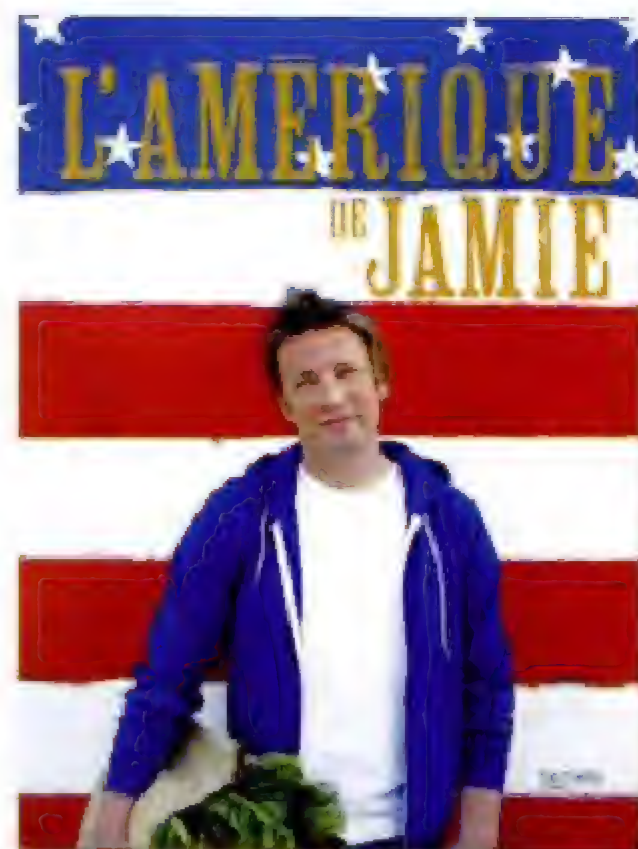
● *Le sel malin*, Alix Laflet-Delcourt, Leduc.s éditions, 5,90 €.



Au firmament européen

Vingt et un chefs étoilés livrent, dans cet ouvrage très largement illustré, les secrets et tours de main des recettes qui ont fait leur renommée. Du dos de cabillaud au beurre acidulé à l'abricot d'Eric Briffard (chef du palace parisien le George V) au ris de veau poêlé au jus de carotte, pomme verte et citronnelle d'Arnaud Bignon (ambassadeur de la haute cuisine française à Athènes), une invitation à voyager dans l'Europe du luxe des papilles, d'Helsinki à Dublin, en passant par Bergame.

● *Cuisinez les étoiles en images*, d'Olivier Viatour, photos Fabien Vieilletoile, Renaissance du Livre, 35 €.



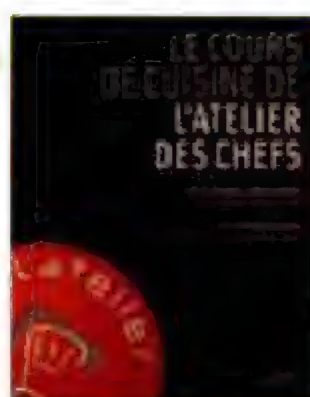
Carnets de voyage

De New York à Los Angeles en passant par la Louisiane, la Georgie, l'Arizona et le Wyoming, le chef anglais, Jamie Oliver, a parcouru les États-Unis et restitue en recettes et en récit l'originalité de leur cuisine. À chaque étape correspondent une histoire et une recette : une rencontre avec une dame qui lui a appris comment farcir les tortillas de tomate, une nuit dans une réserve indienne à cuisiner de "l'agneau churro"...

● *L'Amérique de Jamie*, de Jamie Oliver, éditions Hachette Pratique, 29,90 €.

LE JUSTE PRIX !

Le prix des livres suivants, parus dans *CUISINE ACTUELLE* 241 de janvier 2011, a été tronqué. Veuillez accepter nos excuses pour ces erreurs d'impression.



Le cours de cuisine de l'Atelier des Chefs
● 19,90 €, Hachette Pratique



Ma Grand-mère faisait pareil en cuisine
● 14,16 €, Hachette Pratique



Le Vrai goût de la Grèce
● 32 €, éditions Aubanel

BEAU ET BON

Cheeeese ■ ■ ■ cake

On se lance avec 5 recettes de ce célèbre dessert à l'américaine.



Recettes extraites de *Cheeeese... cake*, de Julie Schwob. Photos de Guillaume Czerw, stylisme de Julie Schwob. Toquades, éditions First, 6,90 €.

Si vous êtes très sucré, ajoutez un peu de crème de marrons dans la crème. C'est délicieux !

Tout doux

Pour 8/10 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Réfrigération : 12 h

- 240 g de petits-beurre ou Sprits • 100 g de beurre
- 50 g de noix de pécan
- 400 g de ricotta • 400 g de St Moret • 1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 6 œufs • 150 g de sucre
- 200 g de purée de patate douce • 2 cuil. à soupe d'extrait de vanille liquide.

1 Découpez un ruban de papier sulfurisé de 8 cm de large. Collez-le sur les bords intérieurs d'un moule avec un peu d'eau, en le laissant dépasser de 2 cm. Chauffez le four à th. 6 (180 °C).

2 Réduisez les biscuits en un sable épais. Mélangez-les avec le beurre fondu et les noix de pécan écrasées pour obtenir une pâte sableuse. Étalez-la au fond du moule en remontant un peu sur les bords. Tassez avec une cuillère. Cuisez 10 min et laissez refroidir hors du four.

3 Fouettez les fromages et mélangez-les avec la crème et le sucre. Incorporez les œufs un à un en remuant, puis la purée de patate douce et l'extrait de vanille. Versez la crème sur le fond. Cuisez 50 min, jusqu'à ce que les bords soient cuits et le centre un peu moelleux. Laissez refroidir hors du four et placez 12 h au réfrigérateur. Servez frais.

Conseil

Pour obtenir de la purée de patate douce, cuisez à la vapeur des cubes de patate douce pelée, puis mixez-les finement.

Gâteau au fromage

Le cheesecake est né, dit-on, durant les Jeux olympiques de la Grèce antique. Il est devenu célèbre à New York où les restaurants avaient sa recette. Il figure également dans le tourteau fromagé des Charentes. C'est Arnold Reuben Jr., le propriétaire du Turf Restaurant, qui revendique la paternité du cheesecake moderne, fait avec du cream cheese et du citron.

Dégustez-le bien frais, accompagné d'un coulis de fruits rouges maison.

Le cream cheese

En 1872, des crémiers américains se lancent dans une copie du fromage double crème Neufchâtel et... le cream cheese est né ! Vous en trouverez dans les boutiques américaines ou anglaises, dans les grandes villes. À défaut, remplacez par du St Moret ou du fromage Kiri.



The NY cheesecake

Pour 8/10 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Repos : 12 h

• 250 g de biscuits sablés (Graham Crackers, Sprits ou Shortbreads) • 75 g de beurre demi-sel • 900 g de Philadelphia cream cheese • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 5 œufs • 250 g de sucre • 50 g de fécule de maïs • 1 citron • 2 cuil. à soupe d'extrait de vanille liquide.

1 Coupez un ruban de papier sulfurisé de 8 cm. Collez-le à l'intérieur d'un moule à charnière de 20 cm, avec un peu d'eau. Laissez dépasser de 2 cm. Chauffez le four à th. 6 (180 °C).

2 Mixez en poudre les biscuits. Mélangez avec le beurre pour obtenir une pâte sableuse. Repartissez-la au fond du moule et tassez à l'aide d'une cuillère. Glissez le moule dans le four et faites cuire pendant 10 min. Laissez refroidir.

3 Fouettez le cream cheese dans un bol, jusqu'à ce qu'il devienne bien onctueux.

4 Ajoutez le sucre et la fécule dans le bol, puis incorporez les œufs un à un. Versez le zeste émincé du citron, l'extrait de vanille liquide et la crème fraîche.

5 Versez cette préparation sur le fond de pâte précuit. Faites cuire 50 min et laissez refroidir 2 h sur une grille. Placez 10 h dans le réfrigérateur.

Variante

On obtient un goût plus prononcé si l'on remplace la moitié des biscuits par des spéculoos.

Cupcheesecakes

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Réfrigération : 12 h

- 125 g de petits-beurre
- 40 g de beurre mou
- 200 g de ricotta
- 250 g de petits-suisses
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- le zeste d'1/2 citron
- 1 cuil. à soupe d'extrait de vanille liquide
- petits décors en sucre.

1 Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Déposez six caissettes dans six moules à muffins. Mixez les biscuits afin de les réduire en poudre. Mélangez avec le beurre pour obtenir une pâte sableuse.

2 Répartissez la pâte dans les caissettes et tassez bien. Placez les moules 10 min au four, sortez-les et laissez refroidir.

3 Montez le four à th. 8 (240 °C). Mélangez les fromages à

l'aide d'un fouet pour qu'ils soient bien onctueux. Versez le sucre et incorporez les œufs un à un. Ajoutez la crème fraîche, le zeste râpe du citron et l'extrait de vanille liquide.

4 Versez la crème sur les fonds de pâte et parsemez de petits décors en sucre.

5 Faites cuire les moules 30 min. Laissez refroidir et réservez 12 h dans le réfrigérateur avant de servir.

Variante

Aromatisez la pâte avec un coulis de fruits ou de chocolat avant de la faire cuire au four.



C'est quoi un cupcake ? Le mot cupcake vient de l'anglais "cup" (tasse) et "cake" (gâteau). Ces mini-gâteaux, traditionnellement cuits dans des sortes de ramequins en terre cuite, sont souvent faits dans des caissettes en papier plissé ou dans des moules à muffins. Si charmants que les Anglais les appelaient "gâteaux de fée" ! On les aime recouverts de glaçage et très décorés. Vrai phénomène de mode, on en trouve partout.

Inscrivez des prénoms sur la pâte avec un cornet de chocolat fondu, avant de faire cuire les cupcheesecakes.

Oreo' crunchy

Pour 8/10 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Repos : 2 h

Réfrigération : 10 h

- 500 g de cookies Oreo
- 75 g de beurre mou
- 600 g de ricotta
- 300 g de St Moret
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 5 œufs • 200 g

de sucre • 2 cuil. à soupe d'extrait de vanille liquide.

1 Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Mixez 300 g de cookies pour les réduire en poudre. Mélangez en pâte sableuse avec le beurre. Répartissez la pâte sur le fond d'un moule à charnière. Tassez bien. Placez le moule 10 min dans le four et laissez refroidir.

2 Fouettez les fromages frais pour qu'ils deviennent bien onctueux. Ajoutez le sucre. Incorporez les œufs un à un. Versez la crème fraîche et l'extrait de vanille liquide. Mélangez soigneusement.

3 Étalez la crème sur le fond de pâte et faites cuire 50 min. Laissez refroidir 2 h sur une grille et 10 h au réfrigérateur.

Variante

Décorez ce gâteau avec des cookies Oreo nappés de chocolat blanc.



Question biscuits

Pour la croûte, on veut le meilleur : Graham Crackers ou Digestive Biscuit. Mais on ne trouve pas très facilement ces spécialités anglo-saxonnes. Remplacez-les par des sablés bretons, petits-beurre, spéculoos ou biscuits roses de Reims pour une touche de fantaisie, que vous aurez écrasés, puis mélangés avec un peu de beurre.

Un cheesecake à savourer aussi avec un coulis de chocolat noir rehaussé de piment d'Espelette.

Pratique

Vive le moule à charnière articulée ! On démoule vite les gâteaux sans les retourner, grâce à un système d'ouverture et de fermeture sur le tour. On le choisit antiadhésif ou en silicone, et pas trop grand (20-22 cm). Vérifiez que le fond s'encastre bien dans le pourtour, pour éviter les fuites lors de la cuisson. Il existe aussi de forme rectangulaire.

La poudre d'amandes peut prendre la place des noix de pécan.



Dulce de leche

Pour 8/10 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Réfrigération : 12 h

• 100 g de cassonade • 50 g de noix de pécan • 100 g de farine • 100 g de beurre • 400 g de ricotta • 500 g de St Moret • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 400 g de confiture de lait • 5 œufs • 1 cuil. à soupe d'extrait de vanille liquide.

1 Coupez un ruban de papier sulfurisé de 8 cm de large, puis rehaussez-en un moule à charnière rectangulaire de 20 x 10 cm en le collant avec un peu d'eau. Chauffez le four sur th. 6 (180 °C).

2 Mélangez la farine et la cassonade. Incorporez le beurre du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux. Répartissez sur le fond du moule en remontant un peu sur les bords. Tassez avec le dos d'une cuillère. Faites cuire 10 min et laissez refroidir hors du four.

3 Fouettez le St Moret et la ricotta dans un bol, pour qu'ils soient fluides. Mélangez avec la crème et l'extrait de vanille. Incorporez les œufs un à un, sans cesser de fouetter. Ajoutez la confiture de lait et les noix de pécan concassées.

4 Versez la crème sur le fond de pâte et entourez pour 50 min, jusqu'à ce que les bords soient cuits et le centre encore un peu moelleux. Laissez refroidir hors du four et réfrigérez 12 h. Démoulez et coupez en barres régulières. Dégustez bien frais.

Conseil

La confiture de lait est faite à partir de lait concentré sucré, cuit longtemps, comme pour une confiture.

Duo de

Paris
London
Tokyo
NEW-YORK
Sydney
Hong-Kong

3



1 Invitation au voyage Six capitales s'inscrivent avec un jeu de typographies. 2,90 €, Maisons du Monde. Couverts en Inox. 3,50 €, Carrefour. **2 Monochrome** Six assiettes en grès, au joli look rétro. 39 €, Geneviève Lethu. Ménagère de 24 couverts, 18,50 €, Guzzini. **3 Retour du jardin** Radis, carottes, pommes ou poires, dessinés à l'ancienne. 4 assiettes en grès, 34,50 € ou 4 assiettes à dessert, 24,50 €, Geneviève Lethu. Ménagère de 24 couverts, 9,90 €, Monoprix. **4 Graphique** Six chiffres au choix pour six assiettes plates. 12,90 €, Fly. Ménagère 24 couverts, 12,90 €, Alinéa. **5 Coup de soleil** Pour l'été, avec sa ceinture rayée jaune. 12,50 €, Bruno Evrard. Ménagère de 24 couverts en Inox, 65 €, Bugatti. L'ensemble, Ambiance et Styles. **6 Pantone** Grande assiette, avec son bol en faïence assorti. 6 € et 5 €, Sia. Fourchette et couteau en plastique, avec virole en métal, 5 € et 5,50 €, Sia. **7 Bord de mer** Assiette en porcelaine, aux rayures marines. 10,90 €, Fleux. Couverts en Inox. 69 € les 24 pièces, Geneviève Lethu. **8 Jolie madame** Assiette en porcelaine, impression pied-de-poule, 4 €. Couverts effet torsadé, 1,20 € l'un. L'ensemble, Eurodif. **9 Au carré** Inspiration Années folles et Picabia, assiettes en grès, 8 € et 7 €. Couverts à manche biseauté, 5 € l'un. L'ensemble, Galeries

■ Adresses en fin de numéro

Marions-les ! Assiettes et couverts font la paire au quotidien comme pour les jours de fête.

choc



Lafayette. **10 Spirale sans fin** Grande assiette en faïence, à effet de rayures. 4,50 €. Existe en blanc avec centre noir. Ménagère de 24 couverts en métal et plastique noir ou blanc, 15 €. L'ensemble, Ikea. **11 Romantique** Assiette en faïence avec fleurs et arabesques à l'ancienne, dans un délicat pastel. 4 €. Ménagère de 24 couverts, 15 €. L'ensemble, Casa. **12 Vrai rectangle** Une palette des années 70 pour une assiette en faïence avec rayures irrégulières et forme originale. 4,90 €. Couverts rétro, en métal et plastique, 1,50 € l'un. L'ensemble, Maisons du Monde. **13 Bonne pêche** Un banc de poissons défile sur cette assiette en faïence, pour un déjeuner de la mer. 3,50 €, Eurodif. Couverts chics, 1,20 € l'un, La Vaissellerie. **14 Contemporain classique** Assiette en porcelaine rectangulaire, ultradesign et monochrome. 15 €, existe en rouge, gris, orange, beige, Guy Degrenne. Couverts en acier, 5,50 € l'un, Amefa. **15 À la manière de Fornasetti** Des dessins de couverts au trait, en trompe-l'œil, pour un menu très déco dans une grande assiette en porcelaine. 60 € le coffret de 6 assiettes illustrées de façon différente, La Chaise Longue. Pour ne rien perdre du dessin, couverts en plastique transparent avec virole en métal sculpté. 4 € l'un, Zara Home. **16 Belle cible** Les enfants finiront facilement leur purée ! Assiette en faïence, 3,50 €, Alinéa. Couverts en acier, à bout carré. Couteau, 10,40 €. Fourchette, 7,20 €. Existe en 12 coloris, Guy Degrenne.

Trop

ch

Impossible de passer à côté, ce sont les véritables stars du marché d'hiver. 5 bonnes idées pour bien les cuisiner.

Découvrir le chou chinois

■ Chou chou de la cuisine asiatique, avec ses feuilles vert pâle et ses côtes blanches, le bok choy est une variété entre le chou et la salade romaine. Cru et émincé, avec huile de sésame, sauce soja ou gingembre, il donne du croquant aux salades. Sauté au wok ou étuvé, il révèle sa douceur sucrée. Facile à préparer, bon marché, on en profite !

OUMX!

Gâteau de crêpes

au chou chinois et aux anchois

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

- 6 crêpes du commerce non sucrées
- 1 beau chou chinois • 2 boules de mozzarella • 12 anchois à l'huile
- 12 olives vertes dénoyautées
- 1 oignon • 1/2 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.

1 Éliminez les feuilles extérieures du chou. Détachez les autres. Lavez, séchez puis superposez-les par quatre ou cinq et coupez-les en lanières. Plongez-les 3 min dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez et égouttez-les.

2 Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile. Ajoutez le chou, salez

et poivrez. Laissez cuire 8 à 10 min en remuant de temps en temps. Coupez la mozzarella en fines rondelles. Hachez les anchois et les olives. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

3 Déposez un disque de papier de cuisson au fond d'un moule à manqué à bord amovible. Posez une crêpe, recouvrez-la de chou puis de mozzarella, d'anchois et d'olives. Continuez le montage en terminant par une crêpe. Couvrez du reste de mozzarella et enfournez pour 45 min.

Le vin : saint-véran

Conseil

A votre goût, du thon à l'huile en boîte pourra remplacer les anchois avec le même bonheur.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

- 1 chou-fleur • 400 g de saumon frais • 60 g de beurre + 20 g pour les moules • 60 g de farine • 50 cl de lait entier • 2 cuil. à s. de crème fraîche • 80 g de gruyère râpé • paprika, sel, poivre

1 Détachez les bouquets de chou-fleur. Faites-les cuire dans de l'eau salée 15-20 min. Découpez le saumon en cubes, salez, poivrez.

2 Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez 2 min. Délayez avec le lait froid et portez à ébullition en fouettant. Faites cuire 2 min. Hors du feu, incorporez peu à peu le gruyère râpé et la crème fraîche. Salez, poivrez et ajoutez deux pincées de paprika.

3 Répartissez les fleurettes de chou et le saumon dans des petits plats beurrés. Nappez de sauce et glissez 10-12 min au four th. 6-7 (200 °C).

Le vin : anjou rouge

Conseil

Il en reste ? Faites réchauffer le gratin au four, arrosé de lait pour éviter qu'il se dessèche.



Le chou a tout bon

En plus d'être savoureux, le chou est excellent pour la santé. Très peu calorique, il n'en reste pas moins source de vitamines et de minéraux. 200 g de chou équivalent à 50 % des apports journaliers recommandés en vitamine C, un véritable allié pour garder la forme. Consommez-le peu après l'achat et évitez les cuissons trop longues afin de préserver ses bienfaits.

Rien à voir avec la choucroute...

■ Quand on pense à la choucroute, on voit le plat alsacien. Mais la choucroute est aussi un légume à part entière. Il s'agit de chou émincé, salé puis fermenté. Septembre est la saison de la choucroute nouvelle. On l'aime crue en salade ou avec le gibier et les volailles. On la trouve nature ou cuisinée, au rayon frais ou chez le traiteur.

Choucroute confite

aux pommes et rôti de porc

Conseil

Pour empêcher la choucroute d'attacher ou de sécher, ajoutez du bouillon lors de la cuisson.

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h 40

■ 1,5 kg de choucroute crue ■ 1 rôti de porc d'env. 1,5 kg) ■ 300 g de lard fumé en tranches ■ 25 cl de vin blanc sec ■ 25 cl de bouillon de volaille ■ 2 pommes golden ■ 2 oignons ■ 2 cuil. à soupe de graisse de canard ou d'oie ■ 1 cuil. à café de graines de coriandre ■ sel, poivre.

1 Dans une cocotte, faites dorer le rôti de tous côtés avec la graisse, à feu modéré. Ajoutez les oignons pelés et ciselés et le lard débité en gros morceaux. Laissez-les revenir, sans coloration, environ 3 min. Allumez le four th. 6 (180 °C).

2 Lavez la choucroute sous l'eau froide à deux ou trois reprises, puis pressez-la afin d'exprimer le maximum d'eau. Éparpillez-en la moitié autour du rôti. Parsemez de coriandre, de sel et de poivre. Ajoutez le reste

de choucroute. Arrosez du vin blanc et du bouillon. Couvrez d'une feuille de cuisson puis du couvercle et enfournez 1 h 30.

3 À mi-cuisson, épépinez et coupez les pommes en lamelles épaisses. Ajoutez-les dans la cocotte, mélangez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Poursuivez la cuisson. Versez la choucroute dans un grand plat chaud. Servez sans attendre, avec le rôti tranché.

Le vin : riesling

IDEE GOURMANDE

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 50 min

- 500 g de choux de Bruxelles
- 400 g de pâte feuilletée en bloc
- 150 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes
- 4 cuil. à s. de crème épaisse
- 2 œufs
- sel, poivre.

1 Nettoyez les choux de Bruxelles, plongez-les 10 min dans de l'eau bouillante salée. Passez sous l'eau fraîche et faites cuire dans une autre eau salée, 15 min. Rafraîchissez-les dans de l'eau glacée et égouttez-les avec soin.

2 Mélangez le fromage frais avec la crème fraîche, un œuf et du poivre. Ajoutez les choux, puis mélangez très délicatement.

3 Allumez le four th. 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée en rectangle. Déposez la préparation aux choux au milieu et rabattez les bords. Faites glisser le feuilleté sur une plaque couverte de papier sulfurisé (bords soudés en bas). À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte d'œuf battu. Enfouez et faites cuire 20 à 25 min. Glissez le feuilleté sur un plat et servez vite.

Le vin : beaujolais-villages

Conseil

La cuisson dans deux eaux rend les choux de Bruxelles un peu plus digestes.

Choux de Bruxelles

■ Les bourgeons du chou de Bruxelles sont des choux miniatures. Il leur faut un coup de froid pour affirmer leur saveur et perdre leur âcreté. On les choisit denses, fermes, bien pommés avec une section franche. On les apprécie braisés avec des lardons et des châtaignes, en purée, sautés au beurre ou en gratin.



Un légume légendaire

Le chou a inspiré bien des légendes et on lui attribue mille vertus. La choucroute aurait permis aux constructeurs de la Muraille de Chine, isolés dans les montagnes, de survivre. Les Romains en croquaient les feuilles avant un banquet, car il était censé protéger de l'ivresse. Quant aux Grecs, ils le servaient en soupe aux mariés. Depuis, on dit que les garçons naissent dans les choux.

Pour 6 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : 2 h

• 1 gros chou vert frisé
• 3 cuisses de canard confites • 300 g de chair à saucisse • 4 échalotes
• 2 gousses d'ail • 4 cuil. à s. de persil, ciboulette et sauge ciselés • 100 g de pain rassis • 20 cl de lait • 2 œufs • sel, poivre.

1 Éliminez les feuilles extérieures du chou. Plongez-le dans une grande casserole d'eau froide et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire 15 min sur feu doux. Égouttez.

2 Tapissez un saladier d'un linge mouillé puis placez-y le chou. Écartez les feuilles, une à une, détachez et hachez le cœur. Émiettez le pain dans le lait. Égouttez les cuisses de canard. Réservez la graisse et hachez la chair.

3 Laissez fondre l'ail et les échalotes hachés 5 min dans une cuillerée de graisse. Mélangez avec le canard, la chair à saucisse, les œufs, le chou haché, les herbes, le pain essoré et du poivre. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

4 Façonnez une boule de farce et déposez-la au cœur du chou. Rabattez une couche de feuilles puis couvrez de farce et de feuilles jusqu'à épuisement de la farce. Terminez par des feuilles. Ficelez les coins du linge sur le chou en serrant un peu. Déposez dans une cocotte, couvrez d'eau, couvrez et enfournez pour 1 h 45. Déficélez le chou et servez-le coupé en tranches avec du beurre à la sauge.

Le vin : cahors

Chou farci au canard

Conseil

En cours de montage, épongez les feuilles avec du papier absorbant pour bien les sécher.



Al dente : ne surcuisez pas les pâtes, c'est en les gardant un peu fermes que leur index glycémique reste vraiment bas. Elles se comportent alors comme des sucres lents, apportant une énergie durable.

Pâtes au thon à la tunisienne

Préparation : 20 min **Cuisson :** 15 min

Pour 4 personnes

- 300 g de grosses pâtes complètes (fusillis, penne)
- 2 boîtes de thon au naturel (2 x 140 g nets)
- 25 cl de concassée de tomates
- 8 olives noires
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 cuil. à s. de câpres
- 1 cuil. à café de harissa
- sel, poivre.

1 Dans une casserole, faites fondre l'ail haché avec l'huile. Ajoutez la concassée

de tomates, le thon divisé en gros morceaux et la harissa. Salez, poivrez et faites cuire sur feu vif environ 10 min.

2 Plongez les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis laissez-les cuire selon les indications de l'emballage.

3 Égouttez et mélangez les pâtes avec la sauce, les olives et les câpres. Ajoutez les épinards, mélangez de nouveau et servez aussitôt.

Le thon, c'est bon pour moi !

Vitaminé et pratique, sitôt sorti de sa boîte, j'en fais 4 assiettes grande forme.

Pommes de terre farcies, miettes de thon fraîcheur

Préparation : 15 min **Cuisson :** 25 min

Pour 4 personnes

- 8 pommes de terre moyennes à chair ferme
- 2 boîtes de thon au naturel (2 x 140 g nets)
- 40 g de fromage frais (Chavroux, Carré Frais)
- 1 petit bouquet de cerfeuil et de ciboulette
- 2 oignons nouveaux
- 1/2 citron
- sel, poivre.

1 Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée. Portez à

ébullition, puis laissez-les cuire environ 25 min.

2 Égouttez et émiettez le thon dans un saladier. Ajoutez les oignons hachés, les fines herbes ciselées, le fromage, du jus de citron et du poivre. Mélangez.

3 Égouttez les pommes de terre et laissez-les un peu tiédir. Coupez-leur un chapeau, puis creusez-les légèrement. Garnissez-les de thon et dégustez tiède.

Atout patate : brossez les pommes de terre sous l'eau. Cuites avec leur peau, elles gardent leurs nutriments, notamment magnésium, fer, vitamine C et protéines. N'hésitez pas à consommer la peau, riche en fibres.





Vive le wrap : pour les sandwichs, la tortilla de blé à 140 cal. contre 1/2 baguette à 300 cal., c'est tout bénéfice. Mais attention à la sauce de la garniture !

Wraps au thon et cornichons doux

Préparation : 20 min **Réfrigération :** 2 h

Pour 4 personnes

- 4 tortillas de blé souples
- 2 boîtes de thon (2 x 95 g nets) • 3 cuil. à s. de mayonnaise • 4 feuilles de laitue ou de romaine
- 2 cornichons malosols
- 1 pomme de terre cuite (150 g) • 1 petite gousse d'ail • 2 oignons nouveaux
- 2 pincées de curry.

1 Pelez la pomme de terre, coupez-la en dés avec les oignons et les cornichons.

2 Égouttez et émiettez le thon avec un filet de son jus. Ajoutez la mayonnaise, l'ail pressé, le curry, puis mélangez avec les cornichons, oignons et pomme de terre.

3 Étalez la préparation sur les tortillas, à 1 cm des bords et déposez dessus la salade coupée en lanières larges. Roulez en serrant et enveloppez de film étirable. Réservez 2 h au réfrigérateur. Déballez et coupez-les en deux ou trois. Servez frais.

Idéal pour les enfants
Sans arêtes, avec un goût tout doux, le thon est aimé des enfants. Il est moins gras que les poissons panés et mieux doté en nutriments que le surimi. Placé à la fin de la chaîne alimentaire, il est susceptible de contenir des métaux lourds mais une consommation hebdomadaire ne pose aucun problème.

Menacé ou pas ? L'espèce la plus menacée est le thon rouge qui n'est pas pêché pour la conserverie. En boîte, on trouve surtout du thon listao, sorte de petite bonite, ou du thon germon, non victimes de surpêche.

- Thon blanc germon MSC, 3,65 €, Connétable, en GMS.



Cuisine Actuelle.fr

Miettes de crabe, sardines... Les autres poissons en boîte se cuisinent aussi ! Découvrez nos recettes rubrique Dossiers gourmands / Idées menus sur www.cuisineactuelle.fr

Dip pimenté au thon et herbes fraîches

Préparation : 15 min **Cuisson :** 3 min

Pour 4 personnes

- 2 boîtes de thon au naturel (2 x 95 g nets)
- 1/2 baguette tradition
- 10 asperges vertes
- 2 Carré Frais • 1 petit bouquet de coriandre
- 2 échalotes • 1 citron vert • 3 cm de gingembre frais • 1 cuil. à café de pâte de piment.

1 Rincez le citron. Râpez son zeste et pressez le

fruit. Mélangez le jus avec le thon émietté, puis ajoutez les zestes, le fromage frais, la coriandre lavée et ciselée, les échalotes hachées, le gingembre râpé et le piment.

2 Débitez la demi-baguette en tranches et faites-les griller dans un grille-pain. Supprimez le talon dur des asperges puis recoupez-les en deux dans la longueur. Servez avec le dip au thon.

Tout cru : consommez des légumes en version crue et croquante, accompagnés de sauce savoureuse. Essayez aussi les minimaïs, bâtonnets de courgette, (évitez les asperges blanches, meilleures cuites).



Ne manquez pas votre hors-série

Pains, terrines, confits, yaourts et confiseries...

Le fait-maison, c'est trop bon !



Le meilleur

En kiosque
dès le
7 mars

de la cuisine

Cuisine Actuelle hors-série.
Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !

Bien-être

Les superfruits

Antioxydants et antifatigue

Petit tour de ces exotiques vendus principalement dans les magasins bio, devenus les vedettes des régimes de la forme.

L'acai : coup de fouet naturel

On lui attribue des pouvoirs "magiques" : cette baie de palmier, très appréciée au Brésil, est seulement bien pourvue en vitamines B1, B2, B3, C et E, et en minéraux (calcium, phosphore). En cure de quelques semaines, mélangée avec du yaourt par exemple, sa pulpe (disponible congelée) donne du tonus.



Le goji : secret de jeunesse tibétain

Provenant de l'Himalaya, cette petite baie rouge contient pas moins de quatre sucres ainsi que des vitamines, oligo-éléments, antioxydants et aci-



des aminés qui renforcent la résistance de l'organisme. Seule ombre au tableau : la qualité varie beaucoup selon les marques et mieux vaut éviter de les commander sur Internet. Vendues séchées ou en jus, les baies se consomment comme des raisins secs.

Le noni : immunostimulant naturel

Originaire de Polynésie, il ressemble à une pomme de terre bosselée et dégage une odeur particulière. Il débord de vitamine C (taux trois fois plus élevé que celui d'une orange)



La grenade : mine d'antioxydants

L'usage médicinal de la grenade remonte à des millénaires, en jus ou en grains. Sa remarquable richesse en polyphénols la destinerait naturellement à la prévention des maladies cardiovasculaires... si la plus forte concentration d'actifs ne se trouvait pas dans la peau, non comestible crue.



Zoom sur



LE TOFU

ROI DE LA PROTÉINE LÉGÈRE

- * Protéines à haute dose : avec une concentration de 12 %, c'est presque autant que la viande.
- * Digestion assurée : ses protéines sont vite et particulièrement bien assimilées par l'organisme.
- * Graisses limitées : appelé aussi "steak végétal" le tofu n'apporte ni cholestérol ni mauvais gras.
- * Calories comptées : seulement 120 kcal pour 100 g, contre 200 kcal pour la viande de bœuf.

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre.



Faux sucre

La stevia (édulcorant naturel zéro calorie) adopte la forme des vrais morceaux de sucre, ce qui permet de sucrer light son café ou son thé sans en avoir l'air.

• Pure Via, 4,95 €, 130 g, 65 morceaux, en GMS.

Alternative laitière

Cette boisson à l'avoine bio est tonifiante (elle regorge de minéraux) et digeste grâce à sa forte teneur en fibres. Autre avantage : elle n'affiche que 35 kcal/10 cl.

• 2 €/litre, dans les magasins La Vie Claire.



Cure de vitalité

De craquants pétales de blé et de maïs complets, des pépites de fruits rouges, des tranches de fraises, de la vitamine E et du sélénium pour un petit déj' antiviellissement.

• Nestlé Plus avec des antioxydants, 3,15 € les 280 g, en GMS.



Bien-être

Bien dans je chasse

Vous rêvez de plats savoureux mais pauvres en matières grasses ? Facile ! Adoptez nos conseils pour sélectionner de bons produits et repenser vos modes de cuisson.

Contrairement à ce que laissent entendre maints régimes minceur, les lipides ne sont pas des ennemis ! Ils doivent en principe représenter le tiers des apports caloriques journaliers. Parce qu'ils donnent de l'énergie, mais aussi parce qu'ils sont nécessaires à l'équilibre du système nerveux, à la souplesse de la peau, à la fabrication des hormones, etc. Mais, gare aux abus ! 42 % des calories que nous ingérons proviennent des graisses, selon le Vidal de l'alimentation équilibrée. De quoi favoriser le surpoids et le développement de maladies cardio-vasculaires.

MORCEAUX CHOISIS

Toutes les viandes ne se valent pas côté graisses.

LE BŒUF : env. 11 % MG.
Morceaux les plus light : l'araignée, l'onglet, le chateaubriand, la poire, la bavette, le rosbif, le rôti (4 % MG).

L'AGNEAU : env. 16 % MG.
Morceaux les plus light : l'épaule dégraissée (13 % MG), la cervelle (10,7 % MG).

LE PORC : env. 15 % MG.
Morceaux les plus light : le jambon blanc (6,5 % MG), le filet mignon (3,2 % MG).

LE VEAU : env. 11 % MG.
Morceaux les plus light : la langue (7 % MG), le foie (5 % MG), le ris (4 % MG), le filet (3 % MG).

LE POULET : env. 4 % MG sans la peau, 10 % avec.
Morceau le plus light : le blanc (2,5 % MG).

L'équilibre ? Un peu de bon gras,
le plein de légumes et une cuisson
qui préserve les vitamines !

mon assiette, le gras

Infos santé

Vive les épices !

Très parfumées, elles nous permettent de varier les saveurs et d'utiliser moins de matières grasses. Misons sur le cumin, la girofle, la muscade et le carvi pour rehausser le goût des plats salés. En prime, elles ont la réputation de faciliter la digestion.

Les salades, oui... mais

Devant un tel constat, il est important de savoir comment alléger vos menus. Les charcuteries et les fritures doivent rester occasionnelles. Les viandes blanches sont préférables aux viandes rouges. Et les crudités en bâtonnets valent beaucoup mieux que les chips et les cacahuètes à l'heure de l'apéritif. Attention aussi à la quantité d'huile dans la vinaigrette de la salade. L'astuce : remplacez une à deux cuillerées par de l'eau. Évitez aussi d'ajouter des olives noires (deux fois plus grasses que les vertes) et de l'avocat, riche en lipides.

Cuisson light et vitamines préservées

Choisir de bons aliments, c'est bien. Privilégier les modes de cuisson diététiques, c'est essentiel. Pour les viandes, préférez la poêle anti-adhésive ou le gril sans ajout de matière grasse. Un rôti ? Oui, mais sans barde. Doré à point et laissé au repos un quart d'heure au four, il fournit un jus léger. Côté volaille, optez pour la broche. Les inconditionnelles de la cocotte feront précuire leur poulet ou leur canard au four (en le piquant très régulièrement) afin qu'il perde un maximum de graisse. Le poisson est parfait en papillote. Quant aux légumes, ils restent vitaminés et croquants à souhait cuits à la vapeur ou dans un wok.

Sauces choisies

Cuisiner light ne veut pas pour autant dire se priver des sauces. Comment ? En substituant du fromage blanc ou du lait à la crème fraîche ou au beurre. Quant au coulis de tomate au naturel, il affiche 0 % de gras au compteur. Et parfume à merveille les pâtes mais aussi la volaille ou les légumes. On vote pour !



EN SAVOIR PLUS

* **La margarine** contient autant de matières grasses que le beurre.

* **Les poissons gras (saumon, thon...)** sont plus riches en graisses qu'un steak. Mais le gras du poisson, principalement

des oméga 3, est réputé meilleur pour la santé que celui de la viande.

* **Si on supprime la peau du poulet**, on réduit l'apport calorique de 30 %.

* **Le jambon blanc** renferme deux fois moins de lipides que le jambon cru, et

jusqu'à trois fois moins que le saucisson.

* **Les fromages à pâte dure** sont en général plus gras que ceux à pâte molle.

* **Avec 20 à 30 % de graisses** en moyenne, viennoiseries et crème chantilly atteignent des taux comparables aux charcuteries.



Les coupe-faim sont dans la tête

LA SOLUTION EST PEUT-ÊTRE D'Y CROIRE. Il suffirait de penser très fort à un aliment pour en réduire la quantité consommée, selon une nouvelle étude américaine parue dans la très sérieuse revue Science. Les chercheurs estiment qu'en focalisant sa pensée sur un aliment, on s'y accoutume et on en a moins envie. Comme si déguster mentalement une gourmandise revient, pour notre cerveau, à la manger vraiment. On peut toujours essayer !

IL A TOUT BON LE CHOCOLAT !



Courez visiter l'expo du Musée gourmand du chocolat à Paris, sur le thème Chocolat & Santé. Découvrez les vertus du cacao éprouvées dès 200 avant J.-C. par les Mayas,

ses effets antioxydants, son rôle de protecteur cardiaque... Ne manquez pas l'atelier "fabrication de bonbons chocolates" et terminez par la boutique, pour la plaquette "Mon mois de chocolat" et ses 30 cartes de 10 g chacune, à croquer sans scrupules !

• Du 4 mars au 30 septembre 2011 au Musée gourmand du chocolat. 9 € l'entrée, gratuit pour les moins de 6 ans.

PARLONS CALORIES...

Bonne nouvelle ! La Table des calories pour les Nuls vient de sortir en version poche. Rédigé par deux diététiciens, ce véritable guide vous aide à sélectionner les produits les plus light. 10 000 aliments ont été passés au crible. Le plus ? On peut comparer les apports caloriques d'un produit selon la marque qui le propose.

• Jean-Paul Blanc et Catherine Poggi, 11,90 €, éditions First.



VRAI / FAUX

LES APPORTS EN FER

La meilleure source de fer reste le boudin noir.

FAUX Le record est détenu par les moules, avec 24 mg de fer pour 100 g (contre 20 mg pour le boudin). Pour repère, nos besoins journaliers correspondent à 16 mg pour une femme et à 9 mg pour un homme.

Le fer d'origine animale est mieux assimilé que le fer d'origine végétale.

VRAI Même si les légumes secs sont plus riches en fer que la viande rouge ! On peut pallier ce défaut d'assimilation par l'ajout de vitamine C (jus de citron) à son plat de fèves.

Plus on vieillit et plus on a besoin de fer.

FAUX Les apports après 50 ans doivent être modérés. Un excès de fer est suspecté favoriser l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

Les nouveaux appareils de cuisson respectent les saveurs et permettent aussi de manger sain et peu gras.

Rôtir, mijoter, griller... En toute légèreté

Multifonction

Souple et léger, antiadhérent, ce rôti-sec en silicone cuit à la vapeur et dore à point. Il fait office de bol pour pâtes à gâteaux, de pétrin et de moule pour le pain, de plat de cuisson... Four jusqu'à 220 °C et micro-ondes.

- Rôti-sec vapeur, 24 x H 9,5 cm, 30 €, Lékue.

Réversible

En fonte émaillée, cette plaque peut saisir poissons viandes ou légumes, pour des grillades classiques ou à la plancha. S'utilise au four traditionnel, sur la table de cuisson ou sur le barbecue.

- Gril, 45 x 25,5 cm, 99 €, Le Creuset.



Double face

Dans ce bol, en terre cuite d'un côté et porcelaine de l'autre, on fait mijoter au four sans gras. Dessous-de-plat et socle en silicone.

- SlowCooker Royal VKB, Ø 22 x H 15 cm, 39 €, Cerise sur la Découverte.



Antiadhésif

Ce grill au revêtement en céramique résistant aux rayures, et écolo, est parfait pour cuire les viandes et poissons sans gras. Manche avec témoin de chaleur.

- Poêle grill, 28 x 28 cm, 43 €, Magasins U.



Écolo

Fabriquée à 90 % à partir de matériaux recyclés, en fonte d'aluminium antiadhésive, une cocotte qui permet des mijotages light.

- Natura, 36 x 25 cm, 5,3 l, 99 €, Tefal.



En silicone

Cuisson rapide à l'étouffée et au four jusqu'à 220 °C ou au micro-ondes grâce à cette papillote carrée. Les poignées rigides facilitent son transport du four à la table.

- 23 x 19,5 x 8,5 cm, 25 €, Mastrad.



Ondes neutralisées

C'est le seul ustensile permettant la cuisson vapeur au micro-ondes. Inséré dans la cuve et le couvercle, un bouclier métallique fait barrage aux ondes: les aliments cuisent à la vapeur, sans contact avec elles. Plateau pour cuisson sur 2 niveaux.

- Micro Vap, 25 x 14 cm, 101 €, Tupperware.



À la vapeur
C'est la solution "zéro matière grasse". Et on peut même s'y essayer au micro-ondes.



Goûts préservés

Les bols à fond inox de ce cuit-vapeur sont réversibles et peuvent garder le jus de cuisson. Cont. 12,2 l, maintien au chaud, 7 programmes, minuterie 60 min avec arrêt automatique.

- UltraSaveurs, Electrolux, 2 000 W, 77 €, Darty.

Frites sans huile (ou presque...)
Cette friteuse réalise des frites dorées et croustillantes en 12 min seulement, sans ajout d'huile pour des frites surgelées, avec 1/2 cuillerée d'huile pour des frites fraîches. Un grill réglable assure une montée rapide en température pour un résultat croustillant à souhait, et grâce à un ventilateur, la chaleur pulsée garantit une cuisson ultra-rapide. Capacité 750 g. Arrêt automatique avec signal sonore, minuterie 30 min, filtre anti-odeur.



- Friteuse Airfryer, puissance 1 450 W, 200 °C, Philips.

Les Coupons

6 Grandes Marques
vous offrent une réduction

Découvrez les produits

le Gaulois

Saveur de l'Année 2011

SAVEUR
de l'Année
2011



0,50€

de réduction immédiate
pour l'achat d'1
produit cru Le Gaulois
Reconnu
Saveur de l'Année 2011

Offre valable jusqu'au
31 mai 2011



Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours.
LDC 444 502 025 RCS LE MANS

Issues de volailles nées, élevées et préparées en France,
goûtez à la tendreté et à la gourmandise des produits Le Gaulois.

**paysan
BRETON**

Découvrez dans votre
rayon fromages "ail et fines herbes",
la nouvelle variété de Paysan Breton® :
**Ail Ciboulette
& Zestes de Citron**



Offre valable
jusqu'au
31/05/2011

0,30€

de réduction immédiate
pour l'achat
d'1 fromage
Paysan Breton®
150 g au choix



9 951 509 720306

Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours.
LDC 444 502 025 RCS LE MANS

Offre valable
jusqu'au
31/05/2011

0,30€

de réduction immédiate
pour l'achat d'1
beurre au sel de mer
Paysan Breton®
au choix



9 951 509 710307

Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours.
LDC 444 502 025 RCS LE MANS

Découvrez

Elle & Vire
le Beurre Tendre
LÉGER

41%



0,30€

de réduction immédiate
pour l'achat
d'1 barquette Elle & Vire
le Beurre Tendre
Léger 41%
250 g ou 500 g,
doux ou demi-sel

Offre valable jusqu'au
30 septembre 2011



Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours.
LDC 444 502 025 RCS LE MANS

Tartines & Cuisine Légères

Découvrez
Sunny Via!



0,50€

de réduction immédiate
pour l'achat d'1 doseur
pratique Sirop d'Agave
de la gamme Sunny Via

Offre valable jusqu'au
30 juin 2011

Sucre 100%
d'origine naturelle
• haut pouvoir sucrant
• indice glycémique
faible
• goût neutre

Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours.
Famille Michael Apiculateurs
RCS 775 638 117

Le pouvoir dégraissant de
Mir Vaisselle associé à une gamme
d'agréables parfums* !

MIR
Vaisselle



0,40€

de réduction immédiate
pour l'achat
d'un produit de la
gamme Mir Vaisselle

Offre valable jusqu'au
31 décembre 2011

Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours.
Henkel France SA - 32189 Boulogne-Billancourt -
RCS Nanterre 542 917 080 - CAP 915 130 1086



N°SOGEC 0026941142



Un amour
d'essuie-tout,
si malin dans la cuisine



0,75€

de réduction immédiate
pour l'achat
d'1 essuie-tout Sopalini®
Coup de Cœur
X 6 ou X 3

Offre valable jusqu'au
30 juin 2011



Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours.
Deligapier B 411 198 080 RCS Nancy

Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour des petits gourmets en pleine forme.



Un vrai plat complet pour les ados, à servir bien réfrigéré.



Tendance orientale

Pour 4

CUISEZ 2 blancs de poulet 15 min dans 1 l de bouillon de volaille (préparé avec 1 tablette). **VERSEZ** 150 g de boulghour et poursuivez la cuisson 10 min. Égouttez. **MÉLANGEZ** dans un saladier le zeste râpé d'1 orange, 2 cuil. à soupe de son jus, 1 cuil. à soupe de jus de citron et 4 cuil. à s. d'huile d'olive. **AJOUTEZ** le boulghour, le poulet taillé en dés, 1 carotte et 150 g de concombre râpés (grosse grille). Mélangez. Servez frais, parsemé de persil.



Tomates farceuses

Pour 4

TAILLEZ un chapeau sur 4 tomates. Évidez-les, salez, retournez-les et hachez la pulpe. Faites fondre 1 oignon ciselé, 2 min dans un peu d'huile. **VERSEZ** 2 courgettes râpées, la pulpe de tomates, cuisez 3 min. **DOREZ** 4 croquettes de poisson panées 3 min par face. Écrasez, mêlez aux légumes et garnissez les tomates. **PARSEMEZ** de 50 g d'emmental râpé, placez dans un plat. Versez-y 5 cuil. à s. de bouillon de légumes. Cuisez 25 min à th. 6 (180 °C).



Pour les récalcitrants au poisson et aux légumes, une farce où se cachent les ingrédients.



Des fruits pour le petit déjeuner, le dessert ou le goûter.



Rubik's cube

Pour 4

ÉPLUCHEZ 4 ou 5 fruits (kiwi, pitaya, mangue, melon, banane). **DÉCOUPEZ** leur chair en petits cubes de 2 cm d'épaisseur. **DÉPOSEZ**-les sur des assiettes de service, en les alternant de manière à former un Rubik's cube. **MIXEZ** toutes les chutes de fruits en coulis. Ajoutez 1 jus de citron et un peu de sucre glace. **VERSEZ** le coulis dans un bol et servez-le vite en accompagnement des fruits.



Croque en rond

Pour 4

FAITES GRILLER 8 tranches de pain de mie aux céréales. Coupez-les en disques, à l'aide d'un emporte-pièce. **DÉCOUPEZ** 4 disques dans 2 tranches de jambon blanc et hachez les chutes. **MÉLANGEZ**-les avec 40 g de noix hachées et 150 g de Boursin ail & fines herbes. Tartinez-en 4 pains. Recouvrez-les de jambon. **TARTINEZ** à nouveau du mélange et recouvrez des disques de pain restants.



Du pain toasté pour ces croques qui ne vont pas s'écraser dans leur sac à dos.

C'est moi qui l'ai fait

TARTINE CHOCO



CE QU'IL TE FAUT :

- 1 tablette de chocolat blanc à pâtisser (180 g)
- 5 cuil. à soupe de crème liquide
- 50 g de beurre
- 1 orange bio.

COMMENT ON FAIT

- 1 CASSE** le chocolat en morceaux. Versez-les dans un saladier avec le beurre et la crème liquide. Fais chauffer 1,30 min au micro-ondes, à pleine puissance.
- 2 LAISSE REPOSER** 2 min et mélange avec un fouet. Rince et essuie l'orange. Râpe son zeste dans le saladier et mélange bien.
- 3 VERSE** dans un pot et laisse refroidir. Referme bien le pot. Déguste en tartines. Tu peux le conserver 1 semaine dans le réfrigérateur.



Les plats industriels pour bébés ne sont pas forcément les plus goûteux, mais ils sont sains et bien adaptés.

Petits pots

on peut leur faire confiance

Certaines mamans culpabilisent lorsqu'elles achètent des plats industriels pour bébés. Qu'elles se rassurent : leur composition est encadrée par une réglementation européenne très stricte, en vigueur depuis 1976 en France. Chaque lot de petits pots subit pas moins de 166 contrôles ! L'ajout de colorants, de conservateurs et d'édulcorants est interdit, de même que l'utilisation d'OGM. Le petit pot contient de l'amidon de maïs modifié ? Pas d'affolement : il s'agit tout simplement de maïs cuit. Côté pesticides, la tolérance est proche de zéro (moins d'un microgramme par produit)

et la teneur en nitrate doit être inférieure à 20 mg pour 100 g de produit (contre 200 à 250 mg en moyenne dans un plat réalisé à la maison). Ces exigences se montrent encore plus sévères que les normes imposées pour le bio !

Équilibre garanti

On accuse souvent les petits pots du commerce de contenir trop de sucres. Pourtant, leur dose totale (sucre naturel du fruit + sucre ajouté) est raisonnable, avec un maximum de 20 g/100 g dans les recettes sucrées. Dans celles salées, on peut retrouver un peu de sucre en poudre afin de gommer l'acidité. Mais il y a surtout des sucres complexes – dits lents – provenant de la farine de riz ou de l'amidon, ou des fécu-

lents. Leur proportion est calculée de façon à respecter un bon équilibre avec les protéines et les graisses.

Besoins à respecter

Les lipides doivent représenter moins de 6 g/100 kcal (pour les pots de viande) et moins de 4,5 g pour les autres préparations. "Ce n'est pas assez !", estime le Syndicat français des aliments de l'enfance, qui rappelle que les bébés ont besoin de plus de lipides que les adultes. Alors, si vous préparez vous-même les purées de votre bébé, n'hésitez pas à y mettre une noisette de beurre ou une cuillerée à café d'huile d'olive.

Merci à Brigitte Lelièvre, responsable réglementation-nutrition pour le Syndicat français des aliments de l'enfance (SFAE) et au Dr Martine Prats, pédiatre.

Une question de goût

C'est vrai, les plats industriels pour bébés sont fades. Pourquoi ? Parce que la réglementation impose un taux de sel inférieur à 200 mg/100 g, alors qu'une seule

pincée de sel équivaut à 290 mg ! D'autre part, la stérilisation des petits pots suppose un traitement thermique type UHT ou pasteurisation, qui a tendance à atténuer les saveurs. Enfin, pour

une même référence (jardinière de légumes par exemple), la concentration en légumes peut varier de 66 à 99 % selon les marques. Ce qui explique les variations de goûts... et les écarts de prix.

Choisi pour eux

Grignotage sain

Dans leur sachet à glisser dans le cartable ou le sac de sport, ces baby-carottes ou radis pelés et lavés sont tout prêts à être croqués. Idéal pour combler les petits creux, avec légèreté et sans se tacher.

• Mini-légumes, La Ferme à Jules, 1,30 €/100 g, en avant-première chez Monoprix.



Grand-mère pin-up

Le dimanche 6 mars, c'est la fête des 7 millions de grand-mères de France. Les petits leur offriront cette série limitée de sucettes au chocolat noir, blanc ou lait... en espérant que mamie voudra bien partager...

• I love ma grand-mère, Chapon chocolatier, 6 € la sucette, 15 g, boutiques Chapon.



L'artiste, c'est moi

Animation de goûter assurée avec ce kit de 8 cookies couverts de glaçage et imprimés d'un dessin à colorier avec les 8 feutres alimentaires fournis.

• 8 cookies à colorier, 17,95 € le kit, sur Internet.



Autour du vin

Les bonnes affaires

ÉMOUVANT

Créée en hommage à Jimi Hendrix et à son groupe, une cuvée de bordeaux blanc alliant puissance et volupté, nez de fruits exotiques et de fleurs blanches, ampleur et finesse. Sur carpaccio de poisson ou crevettes aux épices.

• **Expérience 2008, Château Ducla**, 10,95 € en coffret bois, Mondovino et cavistes.

CLASSIQUE

Cultivé en biodynamie, un pinot noir jeune mais déjà plein de caractère. Arômes de cerise et de fruits rouges. Bouche soyeuse et souple. Sur un rôti de veau ou un poulet à la crème.

• **Bourgogne pinot noir, Signature 2009, Champy**, 11,10 € cavistes, Nicolas et Caveau de Bacchus.

CHALEUREUX

Arômes de fruits rouges confiturés et d'épices douces pour un fitou rouge bien équilibré et chaleureux, ample et rond. Sur un classique steak frites ou un carré d'agneau aux flageolets.

• **Rocflamboyant, fitou 2008**, 4 €, Leclerc, Carrefour.

Question D'ACTU

Quand la bière nous séduit

Le monde de la mousse en pleine effervescence.

2

lors que la bière de printemps est sur le point d'être tirée, les brasseurs rivalisent d'idées afin de conquérir les femmes,

auxquelles ils destinent leurs nouvelles bières, élégantes et raffinées.

Festive : la blonde hollandaise Grolsch, présente dans de nombreuses soirées musicales, séduit (au comptoir uniquement) par son arôme de malt équilibré.

Déco : la belge Duvel s'offre un beau verre, coloré et graphique, imaginé par l'artiste bruxellois Denis Meyers.

Parisienne : après la Gallia blonde, née à l'automne, voilà l'Astroblonde Demory, suivie de sa sœur la Roquette blanche, brassées dans la capitale.

Issues du 5^e arrondissement, ces deux bières sont fraîches et légères comme leurs ancêtres du début du 20^e siècle.

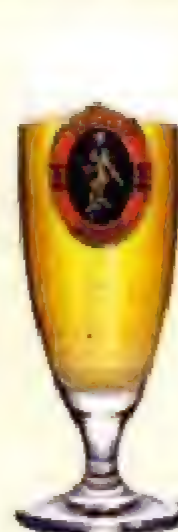
Rigolote : la Rince Cochon, blonde des Flandres assez douce, présentée en coffret avec sous-bock et un verre.

Colorée : la Grimbergen se décline en blonde, brune, ambrée et même rouge, parée d'une robe grenat et dotée de jolis arômes de fruits rouges.

Pailletée : d'or alimentaire, à l'image de la très glamour 24 Carats, blonde bling-bling réservée aux jours de fête.



Duvel. 6,95 € le pack de 2 x 33 cl et un verre, en GMS.



Astroblonde Demory. 1,20 €, 33 cl, chez les spécialistes.



Grimbergen rouge. 4,78 € le pack de 6 x 25 cl, en GMS.



Rince Cochon. En coffret avec un verre et sous-bock. 12,50 € les 3 x 33 cl, en GMS.

VIVE LE WIT !

Nouveau conditionnement pour le vin, le WIT (Wine In Tube) est devenu un nouveau jeu pour les papilles curieuses. Ses 10 cl permettent une vraie dégustation, que ce soit d'un grand vin liquoreux comme le château Guiraud à Sauternes, d'un apéritif à base de saint-pourçain blanc, Couleur Framboise du Domaine Pétillet, voire de plusieurs crus d'un même propriétaire comme Marie-Laure Lurton ou encore de whiskies du monde entier, chez Dugas. Un petit tube qui pourrait bien faire le buzz.



Objet malin

Pour flacons très âgés

Encore utilisé par certains vieux vignerons en Bourgogne, le tire-bouchon à lames réussit un retour remarqué. Son avantage ? Il permet de sortir les bouchons, même anciens, sans les abîmer.

• L'Expert de Screwpull, 39 €.



Agenda du mois

4, 5 ET 6 MARS

Toute la France
à Brive-la-Gaillarde (19)

Des vignerons de toutes les régions françaises font salon. L'occasion de déguster presque tous les vins de France et de découvrir les cépages de nos vignobles. À chacun ensuite de les associer avec les produits dont la Corrèze est si riche et d'inventer des mariages inédits.

12 ET 13 MARS
Vins et gastronomie
à Pertuis (84)

Organisé par les Compagnons de Dyonisos, ce salon réunit des producteurs régionaux de truffes et d'asperges et de nombreux producteurs du Lubéron. Au programme : concours de vins, dégustations de produits.

FOIRES AUX VINS DE PRINTEMPS

Auchan : du 16 au 30 mars

Magasin U : du 22 mars au 2 avril

Monoprix, vins bio : du 30 mars au 10 avril

Intermarché : 12 au 23 avril

19 ET 20 MARS
Fête à Nuits-Saint-Georges (21)

Deux jours pour courir un semi-marathon à travers les vignes, découvrir les sublimes vins de la région au Salon des producteurs et assister à la 50^e vente des vins des Hospices de Nuits... après dégustation.

24 carats.
49,90 €,
75 cl,
sur site
Internet.



Vin au FÉMININ. "Des vins bio, bons et beaux"

Céline Fialon

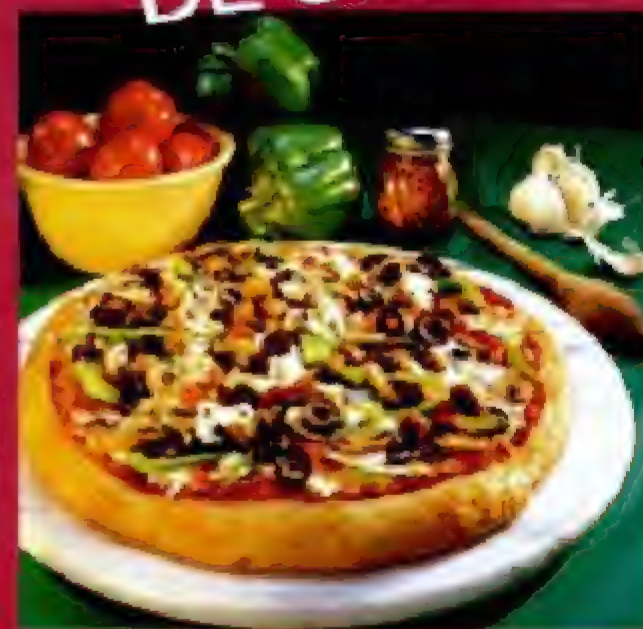
Un peu plus d'un an après la reprise, avec trois complices, d'une belle propriété de 22 hectares au pied du mont Ventoux, le Château Croix des Pins, Céline Fialon touche à l'aboutissement de son rêve : "Produire des vins bio afin de protéger la planète de nos enfants, bons pour satisfaire les amateurs, et beaux parce que l'esthétique de la bouteille est essentielle, notamment pour les femmes". S'occupant désormais de ses vins après 15 ans passés dans le négoce, cette belle Provençale, native de Carpentras, parle avec tendresse de son bébé préféré : le ventoux rouge 2009, au nez de cassis et de fraise, frais et équilibré (8 € départ cave). "C'est le plus gourmand ! Il est parfait pour accompagner les bons petits diners tout simples entre copains. D'autant qu'il plaît autant aux femmes qu'aux hommes. Il me reste à le faire connaître !"



Château
Croix des
Pins, l'allié
des diners
entre amis.

■ Adresses en fin de numéro

MARIAGES DE SAISON



QUE BOIRE AVEC UNE PIZZA ?

Selon la garniture tout fromage ou avec viande ou poisson, un blanc, un rouge ou un rosé feront l'affaire. À condition de les choisir simples et francs, à la finale désaltérante.



MARGHARITA

Avec la basique "tomate, mozzarella et pointe d'origan", servir un rosé tout en fraîcheur et en fruit avec des notes acidulées. Il plaira autant à la tomate qu'au fromage fondu.

Villa Soleil Premium, côtes-du-roussillon rosé 2009, 3 €, Carrefour.



NAPOLITAINE

L'association "anchois, câpres et olives noires" réclame un vin blanc rond et vif, tel un collioure blanc aux arômes de fruits exotiques avec des notes minérales et de garrigue et une finale de zeste d'agrumes.

Cuvée des Peintres 2009, Abbé Rous, 7,45 €, chez les cavistes.



QUATRE-SAISONS

Jambon, champignons et poivron cuit... De la douceur à associer à un vin rouge ample, sur le fruit et sans bois, tel un merlot IGP du pays d'Oc.

Merlot Vu du Ciel, Sieurs d'Arques, 3,50 €, en grandes surfaces.

Vins et légumes réconcilions-les!

Fin le temps où les experts pensaient leur mariage impossible : légumes et bons crus réussissent de jolies alliances, désormais reconnues et approuvées !

LES ASPERGES

Quelles belles associations entre ce légume puissant et les vins blancs très aromatiques tirés, notamment, des cépages muscat et viognier.

1. ÉLÉGANT

Vif et exubérant, ce muscat d'Alsace à la fois croquant et tendre, au bouquet fruité et floral, séduit par son bel équilibre en bouche.

Avec : des asperges blanches sauce hollandaise ou une terrine de légumes printaniers au chèvre frais.

• Muscat tradition Hugel, 11,95 € départ cave, et cavistes.

2. GOULEYANT

Ce vin de pays d'Oc est tiré du muscat, ce qui lui donne un bouquet intense de fleurs blanches et de fruits exotiques, avec des notes d'agrumes et une bouche bien fraîche et ronde.

Avec : des asperges à l'italienne avec œuf et parmesan ou des cœurs d'artichauts simplement sautés.

• Grain de Muscat, muscat sec, Gérard Bertrand, 3,10 €, grandes surfaces.

3. GOURMAND

Le muscat blanc à petits grains donne à ce vin de pays du Vaucluse une robe d'or

pâle, un nez exubérant de rose et d'agrumes et une bouche franche et fraîche avec une finale poivrée.

Avec : des asperges blanches accompagnées d'une sauce à l'orange sanguine ou des fonds d'artichauts au foie gras.

• Petit grain des Balmes, Balma Venitia, 4,80 €, cavistes.

4. AROMATIQUE

Chardonnay et viognier assemblés réussissent un vin intense, onctueux et équilibré aux arômes de fruits exotiques et à la finale fraîche.

Avec : une fraîche terrine d'asperges vertes et de crabe ou des papillotes de merlan aux légumes.

• Vignes de Nicole, 2009, Domaines Paul Mas, 6,95 €, chez les cavistes dont Repaire de Bacchus.



CAROTTES, PETITS

Les légumes nouveaux s'accordent avec des vins blancs fruités intenses ou des rouges friands assez légers.

1. ROUGE CHARNU

Que du cabernet franc pour ce vin au nez de myrtille avec une touche de laurier et une pointe minérale. En bouche, il est friand, charnu et poivré.

Avec : un navarin d'agneau aux légumes nouveaux ou une salade tiède de petits légumes au boudin.

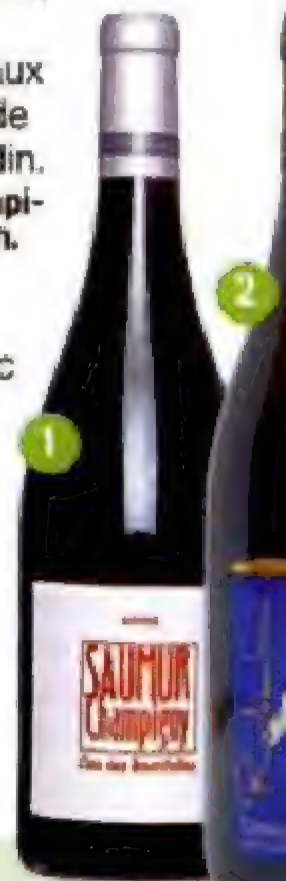
• Clos des Boutifolles, saumur-champigny 2009, 7,60 €, Club français du vin.

2. ROUGE POIVRÉ

Pineau d'Aunis et cabernet franc donnent de la personnalité à ce vin du Vendômois, fruité et gourmand, avec des notes de réglisse, de cassis et de poivre.

Avec : une pintade au lard et sa jardinière printanière ou un pigeon aux petits pois.

• Rochambeau, coteaux-du-vendômois, domaine Brazillier, 6 € départ.





Du vin sur une ratatouille ? C'est possible avec nos duos.

COURGETTES, TOMATES, POIVRONS

À la fois sucrés et poivrés, ronds et gorgés de soleil, les légumes d'été aux notes acidulées apprécient les vins charpentés, amples en bouche avec une finale fraîche.

1. VELOUTÉ

Composé de groleau et de gamay, ce vin de pays du Maine-et-Loire offre des arômes de framboise et de pivoine avec des notes poivrées.

Avec : des brochettes d'agneau aux légumes du Midi ou des poivrons grillés.

• Indigène 2008, Clos de l'Élu, 7,10 € départ, et chez les cavistes.

2. STRUCTURE

Typiquement Sud-Ouest, la négrette apporte à la syrah des notes un peu sauvages de garigue, de fruits noirs et de poivre, accentués par une fine touche de cacao et une finale longue.

Avec : une ratatouille ou une tarte à la tomate et aux olives noires.

• BLF Fronton 2008, Château Bellevue-la-Forêt, 5,40 € départ.

3. PUISSANT

Avec sa grosse majorité de syrah, ce costières-de-nîmes séduit par son excellent équilibre entre puissance et finesse et ses arômes de cerise et de cassis avec des notes d'épices douces.

Avec : des petits farcis ou un caviar d'aubergine.

• Siracanta 2009, domaine de la Cadenette, 6 €, cavistes.

4. FRUITÉ

À la fois charnu et gouleyant, ce petit rosé croquant possède des arômes de fruits rouges et de zestes d'agrumes. Il est acidulé, désaltérant en bouche.

Avec : une piperade au jambon cru ou des courgettes farcies au riz et au fromage.

• Les Petites Récoltes, vin de pays d'Aigues, rosé 2009, 3,10 €, dans les magasins Nicolas.



SALADES ET CRUDITÉS

Jouez les vins blancs acidulés et frais, fins et vifs, tirés de cépages de caractère qui ne craignent pas la verdure.

1. SAUVIGNON DE TOURAINE

Élaboré avec soin, le sauvignon ajoute à sa vivacité et à son charme primesautier des arômes intenses de pamplemousse et autres fruits exotiques avec des notes de bourgeon de cassis.

Avec : une salade mélangée printanière, des épinards à la crème ou des asperges à la coque.

• Domaine de la Charmoise, touraine-sauvignon 2009, 6,50 €, dans les Monoprix.

2. CHARDONNAY DU PAYS D'OC

Mûri au soleil du Sud, le chardonnay acquiert des arômes de fruits blancs, de miel et de noisette avec un petit côté beurré très gourmand.

Avec : un mesclun aux fruits de mer ou un bon gratin de blettes à la crème.

• Rafale, vin du pays d'OC, 4,50 €, en GMS.

3. COLOMBARD DU SUD-OUEST

Issu d'une grande majorité de cépage colombar, ce vin blanc à la robe claire offre des arômes de fruits exotiques, une bouche fraîche sans agressivité et des notes de pamplemousse.

Avec : une salade niçoise ou une salade d'épinards aux crevettes.

• Florenbelle 2010, Plaimont Producteurs, 3,50 €, en GMS.

4. CHARDONNAY DE BOURGOGNE

Vif, frais et intense, avec des jolies notes exotiques et minérales et une finale un peu salée, voici un chablis bien typé, tiré de raisins cultivés en biodynamie.

Avec : une roquette à la poutargue ou une tempura de légumes.

• Chablis bio, Jean-Marc Brocard, 13,50 €, dans les Monoprix.

POIS, NAVETS

3. BLANC INTENSE

Associant pas moins de cinq cépages alsaciens, ce vin blanc à la fois frais et intense séduit par ses arômes d'ananas et de miel, ses notes anisées, son croquant et sa touche de zeste en finale.

Avec : une jardinière aux fruits de mer ou un curry de légumes.

• Gentil d'Alsace 2009, Cave de Pfaffenheim, 6 € départ cave.

4. BLANC EXOTIQUE

Cépage très aromatique, le viognier confère à ce vin blanc doré des parfums de jasmin, d'abricot et de miel, une belle ampleur et du gras en bouche avec une finale fraîche.

Avec : une blanquette de lotte aux légumes nouveaux ou une salade vietnamienne de crabe à la mangue verte.

• Celebration, Viognier 2008, domaine de la Tuilerie, 7,10 € départ cave.



En cave

Un auvergnat généreux

Des arômes de fraise et de cerise, de la légèreté, de la rondeur : cette jeune appellation possède la fraîcheur des beaux jours.

Le saint-pourçain

D'où vient-il ?

De l'un des plus anciens vignobles de France, planté à l'époque gallo-romaine au cœur du Bourbonnais, dans l'Allier, au sud de Moulins. Ses vins, élaborés par des moines bénédictins, étaient très appréciés au Moyen Âge dans tout le royaume. Il fallut pourtant attendre fin mai 2009 pour que le saint-pourçain, jusque-là en VDQS (vin délimité de qualité supérieure), obtienne enfin son AOC (appellation d'origine contrôlée). Une reconnaissance tardive mais bienvenue pour les dix-sept vignerons et la cave coopérative qui exploitent 640 hectares de vignes, réparties sur dix-neuf communes autour de Saint-Pourçain-sur-Sioule. Ils en tirent des vins rouges et blancs et quelques rares rosés. Les rouges ont la particularité d'associer le gamay, vif et fruité, au pinot noir, fin et long en bouche, ce qui leur confère une personnalité unique, entre Beaujolais et Bourgogne. Ces vins peuvent se boire jeunes mais vieillissent bien, surtout s'ils ont été élevés en fût de chêne.

Comment le boire ?

Dans un verre à pied, assez fin pour profiter au mieux de sa réelle élégance. En le passant en carafe si l'on souhaite le laisser s'ouvrir.



LE NEZ

Fruits rouges, notamment cerise, et noirs avec des notes d'épices et parfois de violette ou de pivoine.

LA BOUCHE

Fruitée et ample, souple et friande, avec de la matière et des tanins soyeux. Et une finale fraîche et longue.

LA ROBE

Rouge cerise, laissant apparaître quelques reflets bleutés dans sa jeunesse.

* Température idéale de service : 14-15 °C

LES BONS ACCORDS

Charcuteries, terrines, viandes blanches et rouges, volailles rôties, petit salé aux lentilles, viandes froides et crues, grillades, pot-au-feu, fromages crémeux comme le saint-marcellin et pâtes dures, salade de fruits rouges.



NOTRE SÉLECTION



Poivré

Majorité de gamay pour ce vin à la robe rouge cerise et au nez de fruits rouges et noirs, souple et fruité, à la finale longue poivrée. Sur steak tartare, escalope de veau bolognaise.

■ Cuvée du Bourg 2008, Union des Vignerons de Saint-Pourçain. Carrefour.

4,20 €



Équilibré

Un assemblage de pinot noir et gamay de vieilles vignes élevé en barriques, puissant et fruité. Jolis arômes de fruits noirs avec notes d'herbes sauvages et finale fraîche. Parfait sur petit salé ou brochettes d'agneau.

■ Les Pierres Brûlées 2009, domaine Jallet. Cavistes.

5,80 € départ



Intense

Élevé en fût de chêne, un vin issu de deux tiers de pinot noir pour un tiers de gamay. Robe intense, nez de cerise mûre, tanins soyeux, ampleur et finale très longue. Sur entrecôte grillée, pintade au lard.

■ Puy Réal 2007, Famille Laurent. Cavistes.

8 €



Puissant

Issu de l'agriculture raisonnée, avec pinot noir et gamay. Robe rouge profond, nez de mûre et de cassis avec des notes de grillé. Ample et rond en bouche. Sur une terrine de canard ou un rosbif béarnaise.

■ Saint-pourçain 2008, Yannick Touzain.

6 € départ

8

menus

Composés avec les recettes de ce mois,
ils raviront vos convives.

+ leurs vins

Spécial femmes

Nous, on s'aime et on le dit. Pour la journée de la Femme, on partage un déjeuner très fille, 100 % tendance.

34 Entrée Tartare de poisson et mousse d'avocat au wasabi**39 Plat** Salade de mâche à l'œuf poché**50 Dessert** Oréo' Crunchy

astuce

Pas question de rester coincée en cuisine. On dispose tout façon buffet, avec une corbeille de petits pains assortis, de l'eau plate et pétillante. Même le café patiente, tout prêt en bouteille isotherme.



le vin idéal

Un muscat sec d'Alsace, blanc plein de charme et d'arômes, un peu musqué, comme un parfum.

Chouchou a 40 ans

Invitez ses potes de toujours à fêter ce grand événement. Au menu, "bon coup de fourchette" et joyeux souvenirs.

44 Entrée Moules frites**41 Plat** Échine de porc à l'ail et à la sauge**32 Dessert** Tarte au chocolat et à l'orange

astuce

Des moules en version mini : un bol chacun et cinq frites. Ensuite, place au rôti, garni d'une salade d'endives afin de garder de la place pour le fromage : un énorme plateau. Enfin, le dessert... avec les bougies !



le vin idéal

Un saumur-champigny, servi un peu frais, plaira de l'entrée au dessert et même pour l'apéritif.

J'improvise créatif

Le mardi soir après la gym, c'est dîner vite fait sans passer par la case courses. Et vite à table !

astuce

J'équilibre le tout avec une assiette de crudités : concombre, carotte ou fleurettes de chou-fleur à tremper dans du yaourt nature. Et j'abuse des sauces cuisinées, boîtes, surgelés... C'est fait pour ça.

**39 Entrée** Calamars frits au citron**60 Plat** Pâtes au thon à la tunisienne**21 Dessert** Terrine de bananes

le vin idéal

Un rosé tout simple, bien frais.

C'est mercredi

Et Léa a invité ses copines. Voilà l'occasion idéale pour organiser un atelier cuisine spécial junior.

astuce

Prévoyez un atelier par plat en groupant ingrédients, ustensiles et recette imprimée gros. Vous, vous supervisez, c'est tout. Ensuite, atelier vaisselle pour toutes.

**61 Entrée** Dip au thon**68 Plat** Tomates farceuses**41 Dessert** Pample-mousses caramélisés

la boisson

Une eau minérale agrémentée de fines tranches d'agrumes et de feuilles de menthe fraîche.

8

menus

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

+ leurs vins

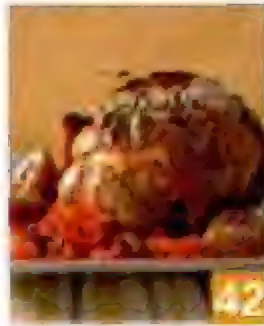
Ciel, mes beaux-parents !

Ce week-end, ils viennent déjeuner chez nous. On va leur mitonner des petits plats à se lécher les doigts.

20 Entrée Terrine de Saint-Jacques, saumon et crevettes

42 Plat Confit de porc au miel

29 Dessert Tartelettes au citron meringuées



astuce

On fait tout à l'avance, zen, même les petites carottes glacées au beurre qu'on a prévu pour le rôti. La terrine la veille, les tartelettes le matin et le rôti avant l'arrivée des invités. Pratique, non ?

le vin idéal

Avec l'entrée, un sancerre frais. Sur le plat, un arbois rouge. Et au dessert... une tasse de café ?

Je teste le brunch

Tout le monde en parle, moi, je me lance ! Rendez-vous à 11 h pour un petit déjeuner-repas à la maison.

40 Salé Méli-mélo de mâche au surimi

68 Salé Croque en rond

45 Sucré Tarte aux pommes



astuce

Vu l'heure, j'ajoute une corbeille de viennoiseries, des boissons chaudes, des jus de fruits et des laitages : fromages blancs, yaourts, plateau de fromages. Et plein de pain tout chaud.

la boisson

Du cidre fermier, pétillant et frais.

Miniprix...

... Mais goût maxi ! De temps en temps, on se concocte un repas tout simple et vraiment délicieux, sans se ruiner.

astuce

Utilisez épices et fines herbes qui apportent de la saveur et de la déco en un clin d'œil. Persil ciselé sur la soupe, dés de lardons dans le gratin et biscuits avec le dessert. Ça change tout !



44 Entrée Soupe à l'oignon

56 Plat Gratin de chou-fleur au saumon

42 Dessert Carpaccio aux pamplemousses



le vin idéal

Un saint-pourçain, ce petit rouge qui aime la cuisine de tous les jours.

Voyage en Italie

Une envie subite de vacances ? Rien de tel qu'un menu dépayçant. Aventure gourmande à Rome... dans l'assiette !

astuce

Misez sur l'ambiance : apéritif avec un verre d'asti, jambon de Parme, olives, salade au vinaigre balsamique et à l'huile d'olive fruitée. Et bien sûr, musique italienne.



34 Entrée Crostinis aux poires, chantilly de roquefort

28 Plat Aubergines bolognese

32 Dessert Tourte aux pommes et fruits secs



le vin idéal

Un chianti, rouge de Toscane, à dénicher chez le caviste du quartier.

Abonnez-vous à Cuisine Actuelle



...et recevez en cadeau :

Le couteau et l'éplucheur céramique

Près de
40%
de réduction !



Pradel
Excellence
COUTELLERIE JODAS-THIERS

Ce coffret est composé d'un couteau office et d'un éplucheur en céramique : des ustensiles indispensables en cuisine pour vous faciliter le quotidien !

- lames de grande précision et très résistantes
- ne nécessitent pas d'affûtage
- antioxydant et anticorrosion pour une grande longévité et la préservation des saveurs.
- légers pour une plus grande maniabilité

Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

Offre réservée aux lectrices de Cuisine Actuelle

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☒ **OUI**, je profite de votre offre :

1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) + le coffret céramique en cadeau pour 38,90€ seulement au lieu de 44,40€*.

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom

Prénom

N° Rue

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail

* Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

CGF243A

* Prix de vente au numéro. **Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

Je peux aussi m'abonner sur www.prismashop.cuisineactuelle.fr

index RECETTES de mars

Entrées

Cake aux carottes et dés de canard fumé	21
Cocktail Ani'Bulle	37
Dip pimenté au thon	61
Feuilleté de choux de Bruxelles	58
Frisée aux gésiers confits	36
Gâteau de crêpes au chou chinois et aux anchois	55
Harengs pommes à l'huile	44
Salade de lentilles au lard	38
Soupe à l'oignon	44
Tartare de poisson, mousse d'avocat au wasabi	34
Terrine de camembert lardée aux pommes de terre	18
Terrine de Saint-Jacques, saumon, crevettes	20
Velouté maïs et sa tartine	29

Plats

Aubergines bolognaise	28
Choucroute confite aux pommes et rôti de porc	57
Chou farci au canard	59
Cocotte de mojettes aux saucisses	30

Croque en rond	68	Cupcheesecakes	49
Curry poulet/chou-fleur	27	Cheesecake Dulce de leche	51
Gratin de chou-fleur au saumon	56	Cheesecake Tout doux	47
Moules frites	44	Cheesecake Oreo'crunchy	50
Pâtes au thon tunisienne	60	Millefeuilles de litchi, chantilly à la rose	35
Pommes de terre farcies, miettes de thon fraîcheur	60	Mousse choco-Cointreau	43
Poulet tendance orientale	68	Pommes rôties, chantilly aux caramels salés	35
Saucisson pistaché aux pommes de terre	45	Rubik's cube de fruits	68
Saumon mariné au gingembre et sésame	31	Tarte au chocolat et à l'orange	32
Tomates farceuses	68	Tarte aux pommes	45
Wraps au thon	61	Tartelettes au citron meringuées	29
		Tartine choco	68
		Terrine de banane façon tatin	21
		The NY cheesecake	48
		Tourte aux pommes et fruits secs	32

Desserts

Ananas flambé au rhum, chantilly coco	35
Crème aux myrtilles	45
Crostinis aux poires, chantilly au roquefort	34

Vos 16 fiches recettes page 39

Mâche	Calamars farcis aux aubergines	Sauté de porc au riz safrané
Méli-mélo de mâche au surimi	Calamars frits au citron	Pamplemousse
Salade de mâche à l'œuf poché	Calamars sauce vierge	Carpaccio aux deux pamplemousses
Salade de mâche au haddock	Porc	Gratin de pamplemousses
Soupe de mâche aux noix	Confit de porc au miel	Pamplemousses caramélisés
Calamars	Échine de porc rôtie à l'ail et à la sauge	Tarte pamplemousses et amande
Calamars mexicaine	Rôti de porc fondant au lait et au tilleul	

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine

21,40 € au comptant

Par courrier

Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone

0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet

Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier

Service Lecteurs Cuisine Actuelle
13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone

France métropolitaine : 01 73 05 67 50
DOM-TOM et étranger : (00) 33 01 73 05 67 50

Par mail

lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros

Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par

PRISMA PRESSE

13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers

Téléphone : 01 73 05 45 45

Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €,

d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant

Gruner + Jahr Communication GmbH.

Ses trois principaux associés sont Média Communication

SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH,

France Constance-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION

13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex

Téléphone : 01 73 05 + N° de poste

Télécopie : 01 47 92 65 99

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)

Rédactrice en chef adjointe :

Sophie Janvier (6592)

Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)

Secrétariat : Sophie Lassous (6598)

Rédaction : Sophie Cohodes, chef

de service (6604)

Secrétaire générale de rédaction :

Joëlle Leproux-Sales (6593)

Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613)

et Michel Poyac (6607), chefs de studio,

Isabelle Millet (6609)

Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587),

Nathalie Cohen-Hébert, chef de service

missionnée (6521), Carole Cuciniello,

secrétaire documentaliste (6585)

Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)

Fabrication : Yann Saunier (6859)

Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, A.

Blin-Gayet, A. Boschet, C. Coulier, M. Darmonil,

D. Decoster, M. Domange, M. Fiess,

M.-C. Frédéric, A. Ghiringhelli, C. Lamontagne,

M. Loriol, C. Masson, E. de Meurville,

N. Renaud, J. Sibony, H. de Vaubian, M. Vincent.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Directrice exécutive Prisma média :

Aurore Domont (6505)

Directrice de groupe client et référent titre :

Catherine Maunoury (6466)

Directrice univers grande consommation

et régions : Valérie Ronssin (6470)

Directrice univers marketing direct et

développement : Véronique Moulin (6411)

Directeur univers luxe-corporate :

Thierry Dauré (6449)

Directrice univers grands comptes :

Isabelle Decamp (6552)

Directrice univers Web : Violaine di Meglio (6448)

Responsable back office : Céline Baudé (6467)

Directeur études et marketing client : Nicolas Cour

Directrice marketing client : Jelka Holler

Directeur commercialisation réseau :

Bertrand Houlé

Directeur des ventes : Bruno Recurt

Chef de groupe diffusion : Claire Bernard

Directeur de la publication : Rolf Heinz

Editeur : Loïc Guilloux

Directrice marketing : Pascale Socquet-Jugard

Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arras Cedex 9.

Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une

communication locale)

www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Photogravure : Allo Scan

Imprimé en Allemagne :

Prinovis Itzehoe, am Vossberg,

25524 Itzehoe

Distribution : Presstalis

ISSN : 09893091. Commission

paritaire : n° 0114 K 84150

Création janvier 1991

© 2011 Prisma Presse

Dépôt légal : février 2011

La rédaction n'est pas responsable

de la perte ou de la détérioration des

textes ou photos qui lui sont adressés

pour appréciation. La reproduction,

même partielle, de tout matériel publié

dans le magazine est interdite.

OJD
PRESSE
PAYANTE
2008

« Pour connaître votre A R P P »
auprès des
organismes agréés par le
Ministère de la Culture
et de la Communication
ou auprès de
l'Union des Associations
de Presse (UAP)

Audience mesurée par
AUDIPRESSE

NOUVEAU

Le mois prochain **Cuisine Actuelle** change tout !



Pour préparer Pâques...
En vente dès le 21 mars

CARNET D'ADRESSES

Alinéa : www.alinea.fr **Ambiance et Styles** : www.ambianceetstyles.com **Amefa** : www.amefa.com **Barthouil** : www.barthouil.fr **Bière 24 Carats** : www.24-carats.com **Bruno Evrard création** : www.brunoevrardcreation.com **Casa** : www.casashops.com **Cave de Pfaffenheim** : 03 89 78 08 08. **Cerise sur la Déco** : 04 50 60 17 69. **Chapon** : www.chocolat-chapon.com **Château Bellevue-la-Forêt** : 05 34 27 91 91. **Château Croix des Pins** : 04 90 66 37 48. **Clos de l'Elu** : www.closdelelu.com **Darty** : 0978 970 970. **Domaine Brésilier** : 06 07 59 35 46. **Domaine de la Cadenette** : 04 66 88 21 76. **Domaine de la Tuilerie** : www.chateautuilerie.com **Domaine Jallet** : 04 70 45 39 78. **Dometic** : 03 44 63 35 32. **Ducros** : [\[netsdesaveurs.fr\]\(http://netsdesaveurs.fr\) **Ducs de Gascogne** : \[www.ducsdegascogne.com\]\(http://www.ducsdegascogne.com\) **Ethnic Angel** : 01 82 50 20 10. **Eurodif** : \[www.eurodif.com\]\(http://www.eurodif.com\) **Famille Laurent** : 04 70 45 90 41. **Ferrero** : \[www.ferreroshop.com\]\(http://www.ferreroshop.com\) **Festival du livre** : \[www.festivaldulivreculinaire.com\]\(http://www.festivaldulivreculinaire.com\) **Fête Nuits-Saint-Georges** : \[www.vins-bourgogne.fr\]\(http://www.vins-bourgogne.fr\) **Fleux** : \[www.fleux.com\]\(http://www.fleux.com\) **Fly** : \[www.fly.fr\]\(http://www.fly.fr\) **Foire Mortagne-au-Perche** : 02 33 85 11 18. **Foire de Lyon** : 04 72 22 33 44. **Food saver** : \[www.foodsaver.com\]\(http://www.foodsaver.com\) **Geneviève Lethu** : \[www.genevievelethu.com\]\(http://www.genevievelethu.com\) **Guy Degrenne** : \[www.guydegrenne.fr\]\(http://www.guydegrenne.fr\) **Guzzini** : \[www.guzzini.co\]\(http://www.guzzini.co\) **Ikea** : \[www.ikea.fr\]\(http://www.ikea.fr\) **Journée de la Femme** : \[www.service-en-tete.fr\]\(http://www.service-en-tete.fr\) **Kit cookies** : \[www.original-store.com\]\(http://www.original-store.com\) **La Chaise Longue** : \[www.lachaiselongue.com\]\(http://www.lachaiselongue.com\) **La**](http://www.car-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Cuisine de demain : www.eko-kook.com **La Grande Épicerie de Paris** : www.lagrandeepicerie.fr **La quinzaine des Éclairs** : 0800 616 816. **La Rosière** : 04 79 06 80 51. **La Vaissellerie** : www.lavais-sellerie.fr **L'échoppée locale** : 01 42 78 51 73. www.echoppee-locale.fr **Le Creuset** : www.lecreuset.fr **Le Grand Noyer** : 01 72 74 60 13 et www.legrandnoyer.com **Lekué** : 01 40 13 01 23. **L'électroménager le plus économe** : www.guide-top-ten.com **Logis d'Exception** : www.logis-exception.com **Magasins U** : www.magasins-u.com **Maisons du Monde** : www.maisonsdumonde.com **Mastrad** : 0825 95 96 95. **Mbote** : www.mboteafricancuisine.com **Mondovino** : www.mondovino.com **Musée du chocolat** : 28,

bd Bonne Nouvelle, 75010 Paris. **Nescafé** : 6 rue muller, 75018 Paris. **Philips** : 0805 025 510. **Radisson Blu** : 01 46 08 85 00. **Récréasun** : www.recreasun.com **Salon Brive-la-Gaillarde** : www.salon-vindefrance.com **Salon Châtelet-en-Brie** : 01 60 66 62 06. **Salon Verdun** : 03 29 84 16 00. **Screw-pull** : www.lecreuset.fr **Sia** : www.sia-homeshop.com **Tea Forte** : www.teaforte.fr **Tefal** : 0810 774 774. **Terroir et santé** : www.terroir-et-sante.fr **Tupperware** : 08 10 88 55 85. **Val d'Isère** : www.mariesaucecook.canalblog.com **Vins et gastronomie à Pertuis** : www.provenceguide.com **WIT** : www.drinkintube.com **Yannick Touzain** : 04 70 45 95 05. **Zara Home** : www.zarahome.com

d'aucy



Nouveau ! Petits pois Extra Tendres.
Pour la finesse et le fondant,
merci d'aucy !

Les nouveaux petits pois de notre coopérative
fondants et tendres comme jamais, sans aucun
artifice, simplement cueillis à parfaite maturité
et sélectionnés dans le coeur de récolte.

Des petits pois qui inventent
une nouvelle qualité de petits pois.

daucyculture.fr



La daucyculture, c'est d'aucy et c'est d'ici

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr